marabout chef

réussite garantie • recettes testées 3 fois

à l'Italienne



Antipasti

Sauces pour les pâtes

Gnocchis et polenta

Salades et légumes

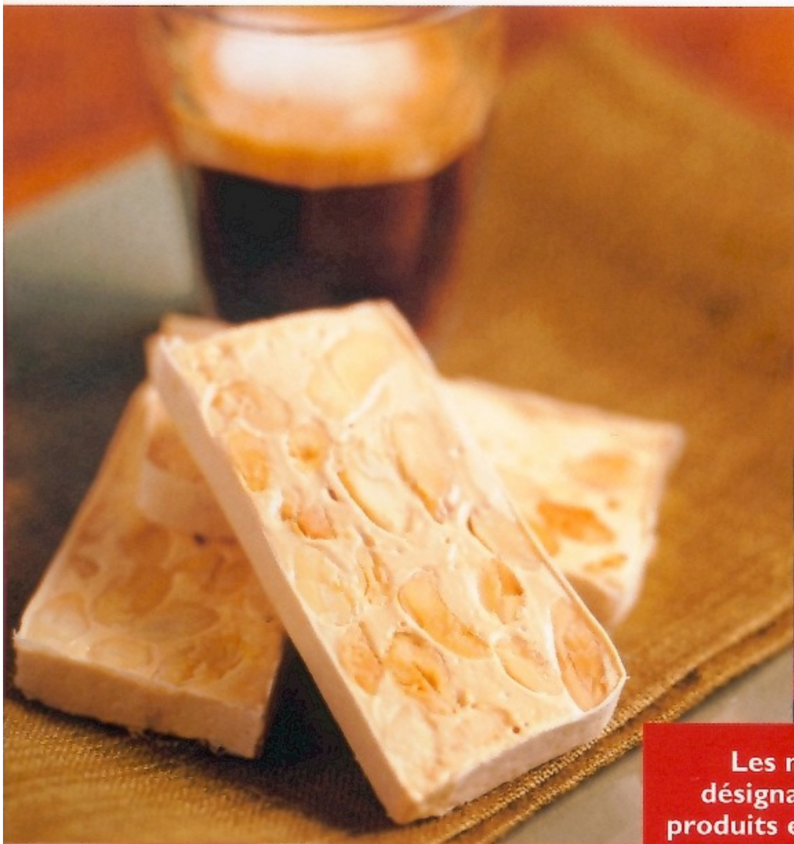
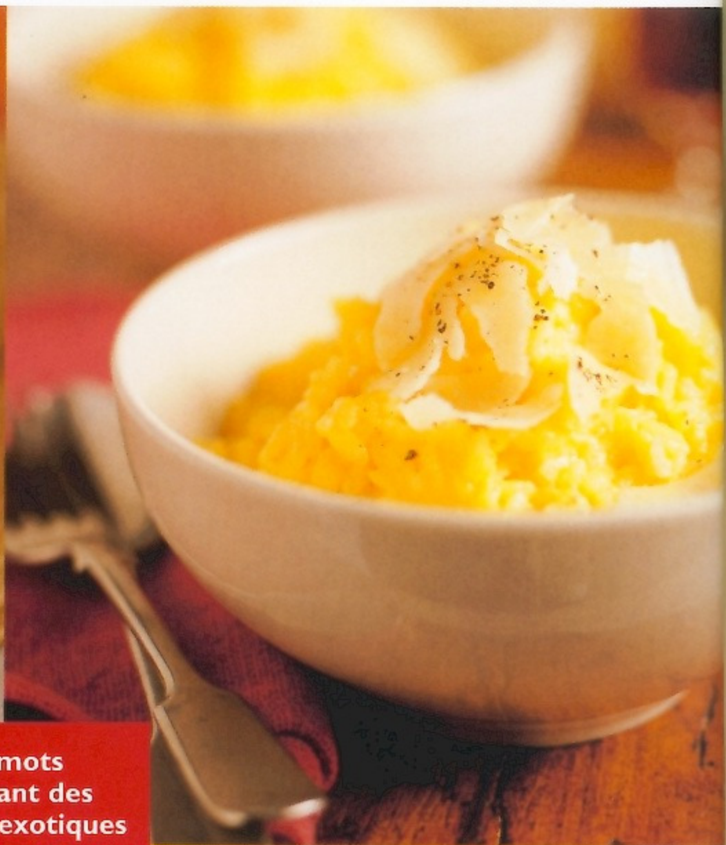
Douceurs sucrées

Polenta

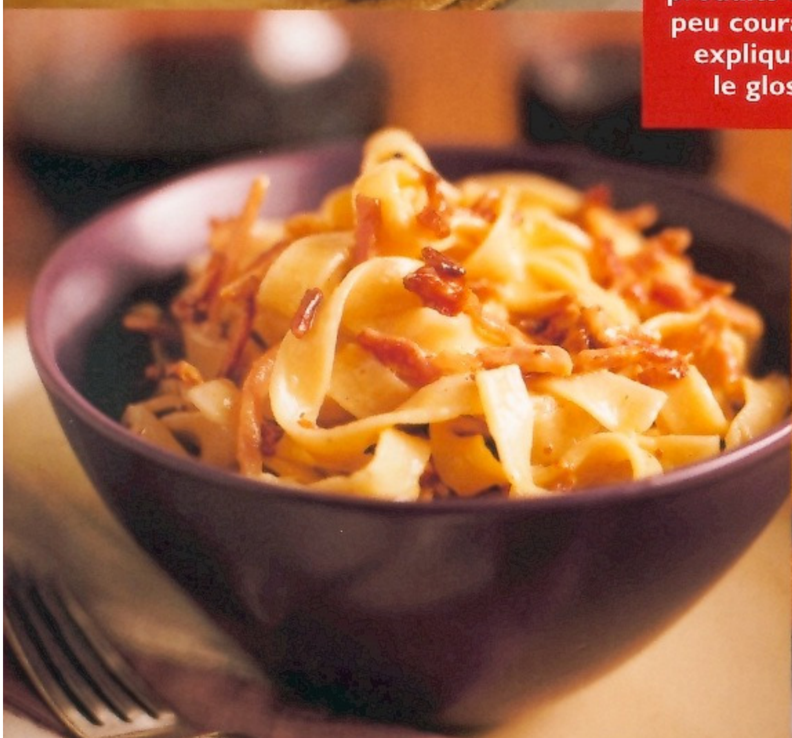
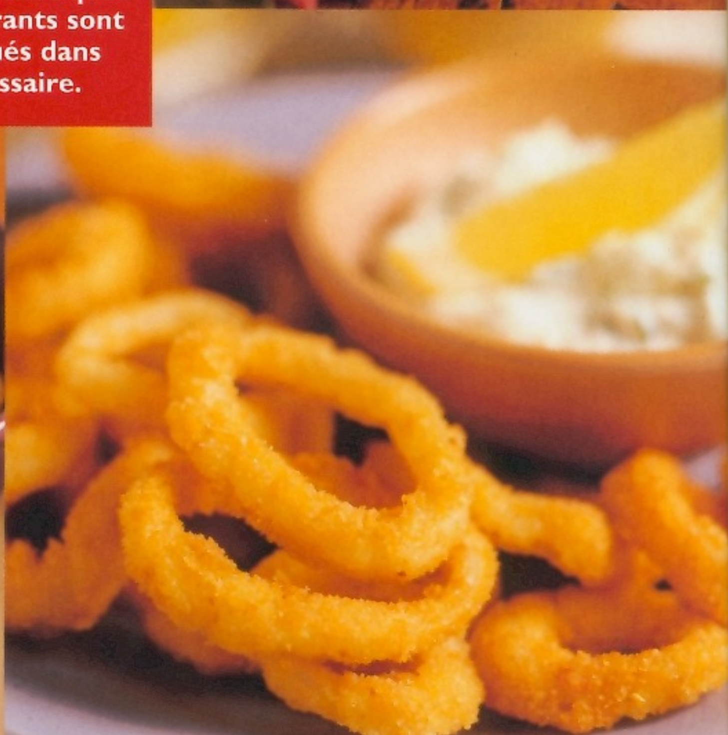
2 l d'eau
2 c. à c. de sel
340 g de polenta
60 ml d'huile d'olive

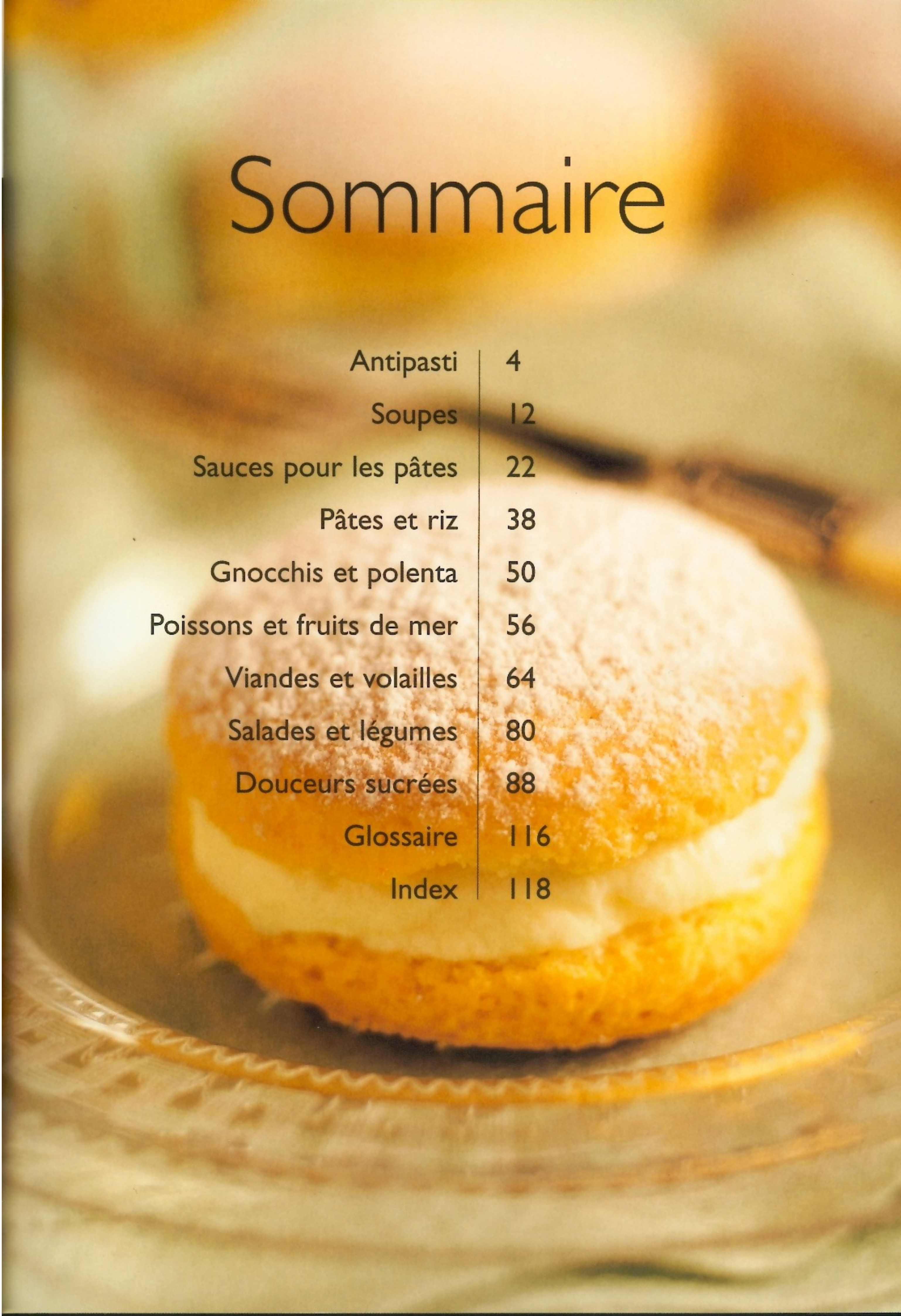
à l'Italienne

maraboutchef

Les mots désignant des produits exotiques peu courants sont expliqués dans le glossaire.



Sommaire

Antipasti

Antipasto d'aubergines

Antipasto di melanzane

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

60 ml d'huile d'olive
2 grosses aubergines (1 kg), en tronçons de 6 cm
3 gousses d'ail, pilées
3 tomates moyennes (570 g), épépinées, coupées finement
1 c. s. de concentré de tomates
125 ml d'eau

1 Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle et faites cuire la moitié des aubergines 5 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez et réservez, puis procédez de même avec le reste d'aubergines.

2 Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle et faites cuire l'ail, les tomates, le concentré de tomates et l'eau 10 minutes environ, sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez les aubergines ; remuez délicatement pour bien mélanger. Servez chaud ou froid.

Par portion lipides 14, 6 g ; 790 kJ



Découpez les aubergines.



Ajoutez les aubergines à la sauce.

L'ASTUCE DU CHEF

Cette recette peut être préparée trois jours à l'avance et conservée couverte au réfrigérateur.



Légumes marinés

Sottaceti

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

1 concombre moyen (170 g)

1 chou-fleur moyen (500 g), coupé grossièrement

2 carottes moyennes (240 g), en grosses rondelles

6 petits oignons blancs (150 g)

1 poivron rouge moyen (200 g), coupé grossièrement

625 ml de vinaigre de vin, rouge ou blanc

2 c. c. de graines de moutarde

1 Coupez le concombre en quatre dans le sens de la longueur ; ôtez les graines. Coupez ensuite chaque section en deux.

2 Plongez le chou-fleur, les carottes et les oignons pendant 2 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez.

3 Mélangez le concombre et le poivron aux autres légumes ; mettez le tout dans un bocal stérilisé chaud.

4 Mélangez le vinaigre et les graines de moutarde dans un pot moyen. Versez sur les légumes jusqu'à ce qu'ils en soient complètement recouverts. Conservez au moins une semaine avant dégustation.

Par portion lipides 0,2 g ; 162 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Cette préparation peut se conserver un mois maximum.



Préparez les légumes.



Recouvrez les légumes de vinaigre.







Mélangez bien les champignons dans la marinade.

Champignons marinés

Funghi marinate

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES

60 ml de jus de citron
125 ml d'huile d'olive
1/4 de c. c. de sel
1 c. c. d'estragon frais, ciselé
2 c. s. de persil frais, ciselé
250 g de champignons de Paris, émincés

1 Mélangez le jus de citron, l'huile, le sel, l'estragon et le persil dans un bol moyen ; remuez bien le tout. Ajoutez les champignons, puis mélangez bien. Couvrez et laissez mariner au moins 3 heures.

2 À l'aide d'une écumoire, sortez les champignons de la marinade avant de servir.

Par portion lipides 27, 8 g ; 1 133 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Les champignons marinés sont délicieux avec une salade verte. Mélangez les feuilles de salade et les champignons, puis ajoutez un peu de marinade dans l'assaisonnement.





Mélangez tous les ingrédients dans le bol.



Versez le mélange dans le moule beurré.

Omelette aux oignons et aux courgettes

Frittata di cipolle e zucchini

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

20 g de beurre fondu
2 c. s. d'huile d'olive
2 oignons blancs moyens (300 g), émincés
6 œufs, légèrement battus
60 g de parmesan râpé
1 petite courgette (90 g), en tranches fines
1 c. s. de basilic frais, en lanières

1 Beurrez le fond et les côtés d'un moule carré de 19 cm. Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne. Faites revenir les oignons en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils blondissent ; laissez refroidir.

2 Mélangez les oignons, les œufs, le parmesan, la courgette et le basilic dans un bol moyen ; mélangez bien. Versez la préparation dans le moule beurré. Faites cuire à four moyen 25 minutes environ, jusqu'à ce que l'omelette prenne et soit légèrement dorée.

Par portion lipides 17,4 g ; 896 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Cette recette peut être préparée un jour à l'avance et conservée couverte au réfrigérateur.



Crostinis aux olives et aux herbes

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

1 gros pain rond de campagne ou une baguette

2 c. s. d'huile d'olive

Garniture

250 g d'olives vertes dénoyautées

1 petit oignon blanc (25 g), coupé grossièrement

poivre noir

1 gousse d'ail, pilée

80 ml d'huile d'olive extra-vierge

1 c. s. de persil frais, coupé grossièrement

1 c. c. d'origan frais, coupé grossièrement

1 c. c. de jus de citron vert

1 Coupez le pain en tranches de 1 cm. Disposez les tranches en une seule couche sur une plaque du four ; badigeonnez-les d'huile. Faites cuire à four assez chaud 5 minutes environ de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et légèrement dorées ; laissez refroidir.

2 Servez les crostinis avec la garniture.

Garniture Mixez les olives, l'oignon, le poivre et l'ail en une pâte grossière. Ajoutez l'huile progressivement en laissant tourner le moteur ; incorporez les herbes et le jus de citron.

Par portion lipides 22,4 g ; 1 954 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

La garniture peut être préparée un jour à l'avance et conservée au réfrigérateur.



Coupez le pain en tranches de 1 cm.



Ajoutez progressivement l'huile.



Haricots blancs à la tomate

Fagioli al pomodoro

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

30 g de beurre
1 gousse d'ail, pilée
45 g de filets d'anchois en conserve, égouttés, coupés finement
2 oignons moyens (300 g), émincés
3 tomates moyennes (570 g), coupées finement
1 c. s. de concentré de tomates
1/2 c. c. de sucre
1 kg de haricots blancs frais, écossés
250 ml d'eau
1 c. s. de basilic frais, ciselé

1 Faites fondre le beurre dans une grande casserole ; faites cuire l'ail, les anchois, les oignons et les tomates jusqu'à ce que les oignons blondissent.

2 Ajoutez le concentré de tomates, le sucre et les haricots. Mélangez bien, puis ajoutez l'eau et portez à ébullition. Baissez et laissez mijoter à couvert 30 minutes environ, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Garnissez de basilic avant de servir.

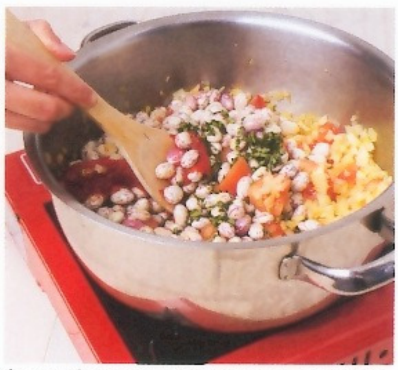
Par portion lipides 8,2 g ; 2 080 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

À défaut de haricots blancs frais, prenez deux boîtes de 300 g de haricots borlotti ou cannellini. Égouttez-les et rincez-les bien, puis ajoutez-les à la préparation 10 minutes avant la fin de la cuisson.



Coupez les anchois en petits morceaux.



Ajoutez le concentré de tomates, le sucre et les haricots dans la casserole.

Caponata à la sicilienne

Caponata alla siciliana

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

1 aubergine moyenne (300 g)
1 c. s. de sel
60 ml d'huile d'olive
1 oignon moyen (150 g), coupé grossièrement
2 poivrons rouges moyens (400 g), coupés grossièrement
1 branche de céleri parée (75 g), en tranches fines
410 g de tomates pelées, en conserve
2 c. s. de vinaigre rouge
1 c. s. de sucre
1 gousse d'ail, pilée
8 olives noires dénoyautées, en petits morceaux
1 c. s. de câpres

1 Coupez l'aubergine en dés de 1 cm ; saupoudrez-la de sel. Mélangez bien et laissez égoutter 1 heure dans une passoire. Rincez sous un filet d'eau froide ; séchez avec du papier absorbant.

2 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon, les poivrons et le céleri à feu moyen. Ajoutez l'aubergine et prolongez la cuisson pendant 5 minutes en remuant sans cesse.

3 Ajoutez les tomates pelées avec leur jus, le vinaigre, le sucre et l'ail ; laissez cuire 2 minutes.

4 Ajoutez les olives et les câpres ; remuez. Laissez mijoter 15 minutes à feu moyen sans couvrir, jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé.

Par portion lipides 44,5 g ; 2 202 kJ



Faites cuire les légumes.



Ajoutez les tomates pelées.



Soupes

Soupe de moules

Zuppa di cozze

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES



Nettoyez les moules.



Filtrez le bouillon et jetez les légumes.

24 petites moules
500 g de filets de poisson
1,5 l d'eau
1 branche de céleri parée (75 g), coupée finement
1 oignon moyen (150 g), émincé
1 carotte moyenne (120 g), coupée finement
30 g de beurre
35 g de farine blanche
2 c. c. de poudre de curry
2 c. s. de concentré de tomates
2 tomates moyennes (380 g), coupées finement
2 c. s. de persil frais, ciselé

1 Grattez les moules et retirez les barbes.
2 Ôtez la peau et les arêtes des filets de poisson, puis détaillez ces derniers en gros tronçons. Mettez-les dans une grande casserole d'eau froide, puis ajoutez les légumes. Portez à ébullition et baissez le feu. Laissez mijoter sans couvrir 15 minutes. Égouttez, puis détaillez les filets en morceaux. Réservez le bouillon et le poisson, jetez les légumes.
3 Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez la farine et le curry, mélangez bien. Ajoutez progressivement le concentré de tomates et le bouillon, en remuant sans cesse, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Portez à ébullition sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement. Ajoutez les tomates et laissez mijoter 1 minute.
4 Ajoutez les moules et le poisson. Faites cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Jetez celles qui restent fermées. Décorez de persil et servez aussitôt.

Par portion lipides 6,7 g ; 786 kJ







Retirez les palourdes ouvertes de la casserole.



Versez le bouillon, le liquide de cuisson et le lait dans la casserole.

Soupe de palourdes

Zuppa di vongole

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 45 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES

2 filets de poisson
1/2 oignon blanc, émincé
1 ciboule, émincée
875 ml d'eau
1 kg de palourdes
2 c. s. d'huile d'olive
185 g de champignons de Paris, émincés
5 ciboules supplémentaires, émincées
125 ml de lait
1 c. s. de farine de maïs
60 ml de vin blanc sec

1 Mettez l'oignon, la ciboule et les filets de poisson dans un grand volume d'eau froide, portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter à couvert 15 minutes. Égouttez. Retirez le poisson à l'aide d'une écumoire, filtrez le bouillon et réservez.

2 Faites tremper les palourdes 10 minutes dans un grand volume d'eau froide, puis grattez-les. Rincez et égouttez soigneusement, puis faites cuire à feu vif dans un grand faitout couvert, jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent. Retirez-les et réservez le liquide. Sortez la moitié des palourdes de leurs coquilles ; laissez les autres telles quelles.

3 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir les champignons et le reste de ciboule, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4 Ajoutez le bouillon, le liquide de cuisson des palourdes et le lait ; portez à ébullition, puis incorporez la farine de maïs délayée dans le vin. Remuez sans cesse jusqu'à épaississement. Au moment de servir, ajoutez le poisson (détaillé en petits morceaux) et les palourdes (entières et décortiquées).

Par portion lipides 12, 1 g ; 1 025 kJ

Soupe à la viande

Brodo con polpettine di carne

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 1 H 30

750 g d'os de bœuf

2 carottes moyennes (240 g), coupées grossièrement

2 branches de céleri parées (150 g), coupées grossièrement

500 g de viande de bœuf hachée

1 œuf, légèrement battu

35 g de miettes de pain rassis

1 c. s. d'huile d'olive

410 g de tomates pelées, en conserve

90 g de petites pâtes

1 Mettez les os, les carottes et le céleri dans une grande casserole d'eau froide, portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter 1 heure à couvert, en écumant régulièrement en cours de cuisson.

2 Pendant ce temps, mélangez la viande hachée, l'œuf et la chapelure dans un grand bol. Formez des boulettes à l'aide d'une cuillère à café. Graissez une plaque allant au four avec l'huile d'olive et disposez les boulettes dessus en une seule couche. Faites-les cuire 30 minutes à four moyen, en les tournant de temps en temps. Sortez du four et égouttez sur du papier absorbant.

3 Quand le bouillon est froid, retirez les os, puis ajoutez dans la casserole les tomates pelées avec leur jus et portez le tout à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes.

4 Faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les bien. Ajoutez-les à la soupe avec les boulettes de viande et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes avant de servir dans des assiettes chaudes.

Par portion lipides 27,5 g ; 1 887 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

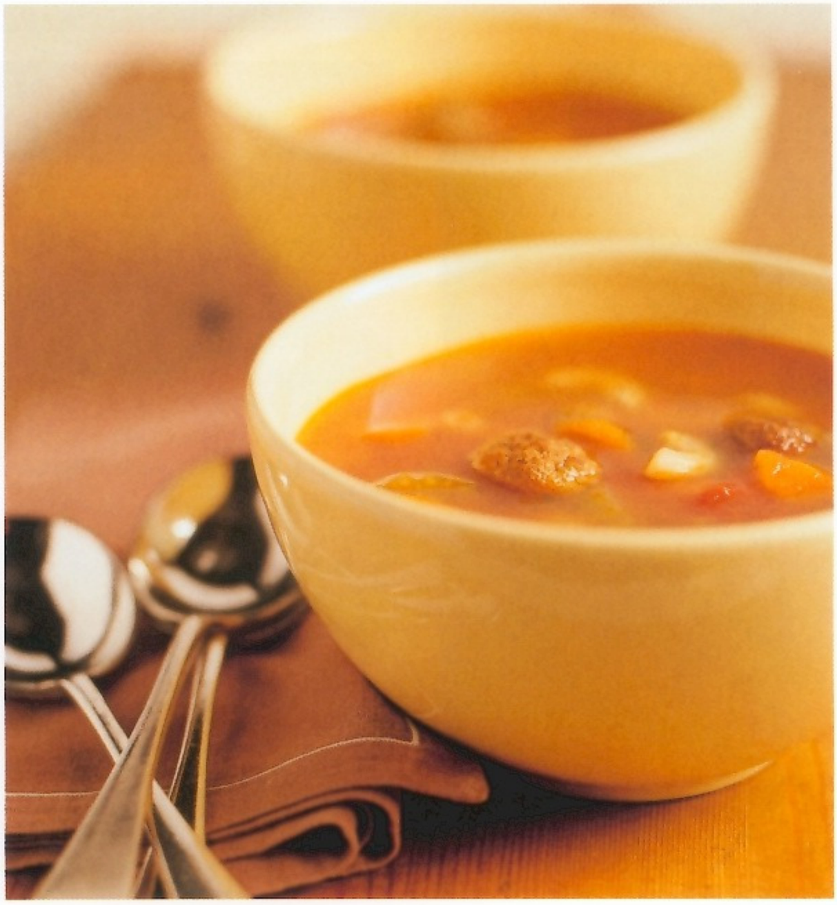
Le bouillon est meilleur s'il est préparé un jour à l'avance.



Préparez le bouillon.



Formez des boulettes à l'aide d'une cuillère.



Soupe de haricots blancs aux pâtes

Pasta e fagioli

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 1 H 45

250 g de haricots blancs
1,5 l d'eau
2 c. s. d'huile d'olive
125 g de bacon, en petits morceaux
1 oignon moyen (150 g), émincé
1 branche de céleri parée (75 g), finement coupée
250 g de palette de porc
135 g de petites pâtes
2 c. s. de persil frais, ciselé

1 Mettez les haricots dans une grande casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez bouillir 2 minutes, puis retirez du feu. Laissez reposer 1 heure à couvert.

2 Dans une casserole moyenne, faites chauffer l'huile et faites revenir le bacon, l'oignon, le céleri et l'ail en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le mélange change de couleur. Versez la préparation sur les haricots, puis ajoutez la palette.

3 Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu, puis laissez mijoter à couvert 1 h 30, jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

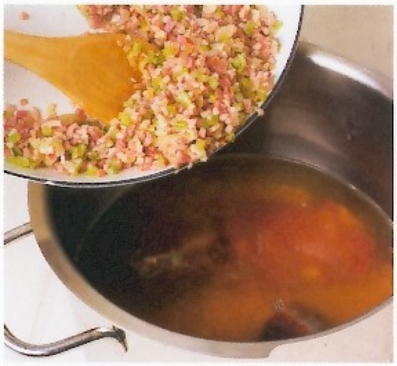
4 Retirez les os et jetez-les ; sortez la viande et coupez-la en petits morceaux. Retirez la moitié des haricots à l'aide d'une écumoire et mixez-les jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

5 Écumez la graisse à la surface de la soupe. Ajoutez la purée de haricots et laissez mijoter à feu doux. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Quand elles sont cuites, égouttez-les et ajoutez-les dans la soupe. Décorez de persil et servez avec un filet d'huile d'olive.

Par portion lipides 9,8 g ; 1 232 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une préparation plus homogène, vous pouvez mixer la viande avec les haricots.



Versez le mélange à base de bacon sur les haricots.



Ajoutez la purée de haricots dans la soupe et mélangez bien.





Soupe de lentilles

Minestra di lenticchie

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 1 H 45

1 c. s. d'huile d'olive
1 oignon moyen (150 g), émincé
1 branche de céleri parée (75 g), en petits cubes
1 carotte moyenne (120 g), en fines rondelles
250 g de palette de porc
250 g de lentilles
410 g de tomates en conserve
1 l de bouillon de bœuf
2 c. s. de persil frais, ciselé

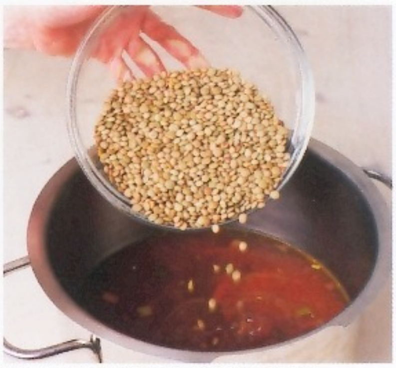
1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir l'oignon, le céleri et la carotte en remuant sans cesse, jusqu'à ce que l'oignon blondisse.

2 Ajoutez la palette, les lentilles, les tomates avec leur jus et le bouillon. Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu, puis laissez mijoter à couvert 1 h 30, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Retirez les os et décorez de persil frais.

Par portion lipides 11,8 g ; 1 336 kJ



Découpez les légumes en petits dés.



Versez les lentilles dans la casserole.

Minestrone

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 2 HEURES

2 c. s. d'huile d'olive
2 oignons moyens (300 g), émincés
3 carottes moyennes (360 g), en rondelles
2 petites pommes de terre (240 g), en petits morceaux
3 branches de céleri parées (225 g), finement coupées
2 courgettes moyennes (240 g), finement coupées
90 g de haricots verts, finement coupés
250 g de chou, en lanières
1,25 l de bouillon de bœuf
2 x 410 g de tomates entières pelées, en conserve
310 g de haricots cannellini, en boîte, égouttés



Coupez le céleri en dés.



Mélangez bien tous les légumes.

1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir les oignons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils blondissent. Ajoutez les carottes et prolongez la cuisson pendant 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps. Répétez l'opération avec les pommes de terre, le céleri, les courgettes, les haricots et le chou ; versez le bouillon et les tomates concassées avec leur jus. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter 1 h 30 à couvert, jusqu'à épaississement de la soupe.

2 Rincez les haricots en boîte, puis ajoutez-les à la soupe 15 minutes avant la fin de la cuisson.

Par portion lipides 39 g ; 2 203 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Servez avec du parmesan râpé.



Brodo

Pour 1 litre de bouillon.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 3 H 15

1 jarret de veau, en gros morceaux

2 cuisses de poulet (440 g), coupées finement

500 g de jus de viande de bœuf

1 branche de céleri parée (75 g), coupée grossièrement

1 oignon moyen (150 g), coupé grossièrement

1 carotte moyenne (120 g), coupée en quatre

1 petite pomme de terre (120 g)

1/2 poivron vert moyen (100 g), coupé grossièrement

1 c. c. de sel

1 Mettez tous les ingrédients dans une grande casserole et recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition, puis écumez la surface et baissez le feu. Laissez mijoter 3 heures à feu doux en écumant régulièrement.

2 Retirez la viande et réservez-la pour une autre recette. Passez le bouillon dans une grande passoire garnie d'une étamine ou d'un torchon propre. Jetez les légumes. Gardez le bouillon au réfrigérateur, à couvert. Avant de l'utiliser, retirez la graisse qui s'est figée à la surface.

Par portion lipides 18,1 g ; 1 605 kJ

Suggestion de présentation Le brodo est un bouillon clair que l'on déguste tel quel ou additionné de pâtes ou de légumes en petits morceaux. Si vous préférez une soupe plus riche, ajoutez la viande coupée en petits dés et décorez de persil.

L'ASTUCE DU CHEF

Ce bouillon peut être préparé trois jours à l'avance et conservé au réfrigérateur.



Coupez les légumes.



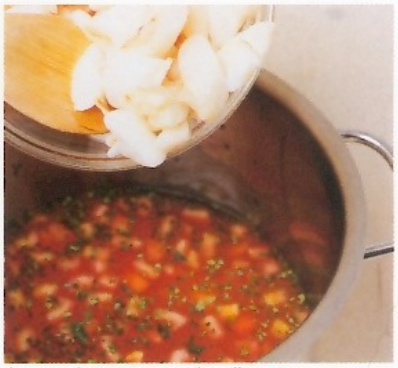
Filtrez le bouillon sur un linge fin.







Passez le bouillon au tamis.



Ajoutez le poisson au bouillon.

Soupe de poisson

Zuppa di pesce

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 50 MINUTES • CUISSON 1 H 10

4 filets de rouget
2 oignons moyens (300 g), émincés
quelques brins de persil frais
1 branche de céleri parée (75 g), coupée finement
1,25 l d'eau
250 ml de vin blanc sec
250 g de crevettes crues moyennes
250 g de petites moules
250 g de palourdes
500 g de filets de poisson, supplémentaires
2 tomates moyennes (380 g), coupées grossièrement
410 g de tomates entières, en conserve
2 pommes de terre moyennes (400 g), coupées finement
1 gousse d'ail, pilée
2 c. c. d'origan frais, ciselé
1/2 c. c. de sucre
1 c. s. de concentré de tomates
2 c. s. de persil frais, ciselé

1 Mettez le rouget, les oignons, les brins de persil, le céleri, l'eau et le vin dans une grande casserole. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes à couvert.

2 Passez le bouillon à travers un tamis fin, puis jetez les légumes. Effeuillez à la main les filets de poisson en petits morceaux.

3 Décortiquez les crevettes et retirez la veine centrale. Grattez les moules et ôtez les barbes. Lavez les pétoncles. Mettez les moules et les pétoncles dans une grande casserole avec un peu d'eau. Couvrez et faites cuire 4 minutes à feu vif, jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent. Sortez-les aussitôt de l'eau. Jetez les coquillages qui ne s'ouvrent pas.

4 Coupez les filets de poisson restants en gros morceaux et ajoutez-les au bouillon, avec les tomates en morceaux, les tomates en conserve avec leur jus, les pommes de terre, l'ail, l'origan, le sucre et le concentré de tomates. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes à couvert, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

5 Ajoutez les crevettes et les filets de rouget en morceaux. Portez de nouveau à ébullition, puis retirez aussitôt du feu. Ajoutez le persil, les moules et les palourdes. Servez aussitôt.

Par portion lipides 3,3 g ; 1 116 kJ

Sauces pour les pâtes

Siciliana

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES



Découpez les légumes en petits dés.



Faites revenir les légumes dans l'huile.

45 g de filets d'anchois, en conserve, égouttés
un peu de lait
80 ml d'huile d'olive
1 oignon moyen (150 g), râpé
1 petite aubergine (230 g), coupée finement
1 petit poivron vert (150 g), coupé finement
2 gousses d'ail, pilées
2 x 410 g de tomates en conserve
1 c. c. de basilic frais, ciselé
10 olives noires, dénoyautées, coupées finement
1 c. s. de câpres, coupées finement
60 g de persil frais, coupé finement
375 g de spaghettis

1 Mettez les anchois dans un petit bol peu profond et recouvrez-les de lait. Laissez reposer 10 minutes pour éliminer une partie du sel, puis égouttez-les bien et coupez-les finement.

2 Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon, l'aubergine et le poivron en remuant sans cesse, jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre. Ajoutez l'ail, les tomates avec leur jus et le basilic. Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes à couvert. Ajoutez alors les anchois, les olives, les câpres et le persil et prolongez la cuisson pendant 5 minutes, sans couvrir.

3 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Nappez de sauce et servez aussitôt.

Par portion lipides 20, 5 g ; 2 365 kJ



Misto di mare

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

500 g de crevettes crues moyennes
125 g de noix de Saint-Jacques
60 g de beurre
2 gousses d'ail, pilées
125 ml de vin blanc sec
300 ml de crème
60 ml d'eau
1 c. s. de farine de maïs
1 c. c. de jus de citron
1 c. s. de persil frais, coupé finement
3 ciboules, émincées
375 g de fettucine

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine centrale. Lavez les noix de Saint-Jacques, détachez le corail et coupez les noix en deux.

2 Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites revenir l'ail 1 minute. Ajoutez le vin et faites bouillir 1 minute. Ajoutez la crème et laissez bouillir 4 minutes.

3 Délayez la farine dans l'eau, puis versez le mélange sur la sauce. Portez à ébullition en remuant sans cesse, versez le jus de citron puis ajoutez les fruits de mer et laissez cuire 2 minutes. Incorporez le persil et la ciboule.

4 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Nappez de sauce, mélangez bien et servez aussitôt dans des assiettes chaudes.

Par portion lipides 47,7 g ; 3 607 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Cette sauce se prépare de préférence à la dernière minute.





Retirez la veine centrale des crevettes.



Versez le mélange de farine et d'eau dans la sauce.



Pesto

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

80 ml d'huile d'olive
2 c. s. de pignons
75 g de basilic frais, coupé grossièrement
2 gousses d'ail
20 g de parmesan râpé
375 g de spaghettis

1 Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle moyenne et faites dorer les pignons à feu doux. Essuyez-les aussitôt sur du papier absorbant.

2 Mixez le basilic, les pignons et l'ail jusqu'à obtention d'une pâte homogène, en versant progressivement le reste de l'huile en un mince filet.

3 Mettez cette préparation dans un bol moyen. Ajoutez le parmesan et mélangez bien.

4 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Versez la sauce sur les pâtes, mélangez et servez aussitôt.

Par portion lipides 26, 5 g ; 2 373 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

On peut congeler le pesto, à condition de n'ajouter le parmesan qu'au moment de servir.



Faites dorer les pignons.



Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Sauces tomate

Salse di pomodoro

Les sauces tomate sont la base de nombreuses recettes italiennes. En voici deux légères et très faciles à réaliser, qui font merveille avec des pâtes.



Passez les tomates dans un tamis fin.

Pizzaiola

Pour 2 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

2 x 410 g de tomates, en conserve
1 c. s. d'huile d'olive
1 grosse gousse d'ail
2 c. c. de marjolaine fraîche, coupée grossièrement
2 c. s. de persil frais, coupé grossièrement
250 g de spaghettis

1 Passez les tomates avec leur jus dans un tamis en écrasant bien la pulpe.

2 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir l'ail à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit doré (attention, il ne doit pas brûler). Retirez les morceaux d'ail, puis versez la purée de tomates dans la poêle et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Ajoutez les herbes et mélangez bien.

3 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Nappez de sauce, mélangez le tout et servez aussitôt.

Par portion lipides 11, 3 g ; 2 398 kJ

Sauce napolitaine

Pour 2 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 55 MINUTES



Mélangez bien les herbes dans le coulis.

2 x 410 g de tomates en conserve
30 g de beurre
1 c. s. d'huile d'olive
2 c. c. de basilic frais, en fines lanières
2 c. s. de persil frais, ciselé
250 g de spaghettis

1 Passez les tomates avec leur jus dans un tamis en écrasant bien la pulpe.

2 Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande casserole, versez la purée de tomates et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 40 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Ajoutez le basilic et le persil.

3 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Nappez de sauce, mélangez le tout et servez aussitôt.

Par portion lipides 23, 6 g ; 2 850 kJ



Marinara

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

500 g de crevettes crues moyennes

125 ml d'eau

125 ml de vin blanc sec

250 g de noix de Saint-Jacques, coupées en deux

2 c. s. d'huile d'olive

5 grosses tomates (1,4 kg), coupées grossièrement

2 gousses d'ail, pilées

1 c. s. de concentré de tomates

8 huîtres

45 g de filets d'anchois, en conserve, égouttés, finement coupés

1 c. s. de persil frais, ciselé

1 c. s. de menthe fraîche, ciselée

375 g de spaghettis

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine centrale.

2 Versez l'eau et le vin dans une grande casserole et faites cuire les noix de Saint-Jacques 1 minute. Sortez-les, puis égouttez-les. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, ajoutez les tomates, l'ail, le concentré de tomates et les anchois, et faites cuire le tout pendant 2 minutes.

3 Ajoutez les crevettes et les huîtres, laissez cuire pendant 1 minute, puis ajoutez le persil et la menthe et mélangez bien.

4 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Nappez de sauce et servez aussitôt.

Par portion lipides 12,6 g ; 2 431 kJ



Coupez les anchois en petits morceaux.



Ajoutez le persil et la menthe.





Peperoncino piccante

Pour 2 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

125 g de beurre
2 gousses d'ail, pilées
3 petits piments rouges, épépinés, émincés
4 ciboules, émincées
2 c. s. de persil frais, ciselé
250 g de spaghettis
60 g de parmesan, râpé fin

1 Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et faites revenir rapidement l'ail, le piment et la ciboule. Ajoutez le persil et mélangez le tout.

2 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Versez la sauce sur les pâtes, mélangez bien et servez aussitôt.

Par portion lipides 62, 5 g ; 4 238 kJ



Émincez les piments.



Versez la sauce sur les pâtes et mélangez.

Sauce à l'ail

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

80 ml d'huile d'olive extra-vierge
3 gousses d'ail, pilées
2 c. s. de persil frais, ciselé
500 g de spaghettis

1 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'ail à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit doré ; ajoutez le persil.

2 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Nappez de sauce et mélangez bien. Servez aussitôt.

Par portion lipides 19,6 g ; 2 421 kJ



Quand l'ail est cuit, ajoutez le persil.





Puttanesca

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

60 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail, pilées
4 tomates moyennes (760 g), coupées grossièrement
12 olives farcies, en tranches fines
45 g de filets d'anchois, en conserve, coupés fin
1 c. s. de basilic frais, en fines lanières
1 pincée de poudre de chili
80 g de persil frais, ciselé
375 g de spaghettis

1 Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'ail jusqu'à ce soit doré. Ajoutez les tomates, les olives, les anchois, le basilic et la poudre de chili ; faites cuire le tout 5 minutes en remuant sans cesse. En fin de cuisson, ajoutez le persil.

2 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Mélangez les pâtes et la sauce et servez aussitôt.

Par portion lipides 16,6 g ; 2 029 kJ

L'astuce du chef

Cette sauce peut être préparée deux jours à l'avance et conservée au réfrigérateur.



Coupez les tomates en morceaux.



Ajoutez le persil en fin de cuisson.

Sauce aux légumes et aux herbes

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

Cette sauce fraîche et légère, servie sur des pâtes, compose un délicieux déjeuner d'été.

2 grosses tomates (500 g), coupées finement

1 oignon moyen (150 g), émincé

6 olives vertes dénoyautées, en fines rondelles

1 c. s. de câpres, coupées finement

2 c. c. d'origan frais, coupé finement

60 g de persil frais, ciselé

2 gousses d'ail, pilées

125 ml d'huile d'olive

375 g de fettucine

1 Mélangez les tomates, l'oignon, les olives, les câpres, les herbes, l'ail et l'huile dans un bol moyen ; remuez bien. Couvrez et laissez reposer toute une nuit.

2 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Versez la sauce sur les pâtes, mélangez bien et servez aussitôt.

Par portion lipides 28,8 g ; 1 222 kJ



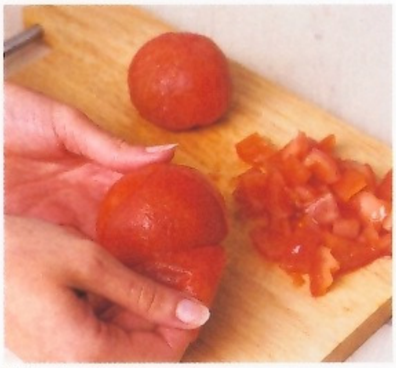
Émincez les oignons.



Versez l'huile sur les légumes.







Pelez les tomates.



Ajoutez les tomates dans la poêle.

Matriciana

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

1 c. s. d'huile d'olive
1 oignon moyen (150 g), émincé
6 tranches de lard (420 g)
2 grosses tomates (500 g), pelées, coupées grossièrement
1 petit piment rouge, émincé
375 g de penne

1 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon et le lard à feu moyen pendant 5 minutes, en remuant sans cesse. Quand l'oignon a blondi, jetez l'huile et ajoutez les tomates et le piment. Mélangez bien et faites mijoter la sauce à feu doux, sans couvrir, pendant 5 minutes.

2 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Nappez de sauce et servez aussitôt.

Par portion lipides 12,9 g ; 2 055 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

On peut remplacer le lard par de la pancetta.

Sauce aux épinards et à la coppa

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

80 ml d'huile d'olive
1 petite gousse d'ail, pilée
1/2 poivron rouge moyen (50 g), coupé finement
1/2 petit oignon (40 g), émincé
1 petit piment rouge, en tranches fines
90 g de coppa, coupée finement
8 feuilles d'épinards, en fines lanières
2 c. s. de parmesan râpé
375 g de spaghettis

1 Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne et faites revenir l'ail, le poivron, l'oignon, le piment et la coppa pendant 2 minutes. Ajoutez les épinards et prolongez la cuisson pendant 2 minutes, en remuant sans cesse. Ajoutez le parmesan.

2 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Versez la sauce sur les pâtes, mélangez bien et servez aussitôt.

Par portion lipides 24,2 g ; 2 329 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

La sauce est meilleure quand on la prépare à la dernière minute.



Découpez les épinards en lanières.



Ajoutez les épinards dans la poêle.







Faites cuire la viande hachée.



Versez la purée de tomates sur la viande.

Sauce bolognaise

Ragu

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 2 H 25

2 c. s. d'huile d'olive
1 gros oignon (200 g), émincé
750 g de viande hachée
2 x 410 g de tomates en conserve
95 g de concentré de tomates
1 l d'eau
1 c. s. de basilic frais, en fines lanières
1 c. s. d'origan frais, coupé finement
2 c. c. de thym, coupé finement
375 g de spaghettis
parmesan râpé

1 Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il blondisse. Ajoutez la viande et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle brunisse, en l'écrasant de temps en temps avec une fourchette pour éviter la formation de boulettes.

2 Passez les tomates avec leur jus dans un tamis, et versez la purée ainsi obtenue sur la viande, avec le concentré de tomates et l'eau. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire à feu très doux pendant 2 heures, sans couvrir, jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Retirez du feu et ajoutez les herbes.

3 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les.

4 Dressez les pâtes dans des assiettes creuses et nappez de sauce. Saupoudrez de parmesan et servez aussitôt.

Par portion lipides 30 g ; 3 248 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

La véritable sauce bolognaise ne comporte pas d'ail, mais vous pouvez ajouter 2 gousses d'ail pilées lors de l'étape 1, si vous désirez une préparation plus relevée.

Sauce Alfredo

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

90 g de beurre
150 ml de crème
90 g de parmesan râpé
1 c. s. de persil frais, ciselé
375 g de fettucine



Ajoutez le parmesan dans la sauce.

1 Faites fondre le beurre et la crème dans une poêle moyenne. Ajoutez le parmesan et le persil ; remuez délicatement jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Versez la sauce sur les pâtes, décorez de persil frais et servez aussitôt.

Par portion lipides 44,2 g ; 3 084 kJ

L'astuce du chef

Cette sauce se prépare à la dernière minute.







Versez la sauce au lard sur les pâtes.



Ajoutez le mélange d'œufs et remuez.

Sauce carbonara

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

4 tranches de lard (280 g)
80 ml de crème
1 pincée de paprika
1 œuf
1 jaune d'œuf, supplémentaire
60 g de parmesan râpé
250 g de fettucine
30 g de beurre

1 Faites cuire à feu doux le lard dans une grande poêle, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajoutez la crème et le paprika ; mélangez le tout.

2 Fouettez vigoureusement l'œuf, le jaune d'œuf et le parmesan dans un bol moyen.

3 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Ajoutez les pâtes et le beurre sur le lard à la crème et réchauffez le tout à feu doux.

4 Ajoutez les œufs battus, mélangez bien et servez aussitôt.

Par portion lipides 26,4 g ; 2 109 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

On peut remplacer le lard par de la pancetta.

Pâtes et riz

Risotto à la milanaise

Risotto alla milanese

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

Pour le risotto, les meilleures variétés de riz sont les suivantes : arborio, baldo, camaroli, vialone nano et roma. Ne rincez pas le riz avant de le cuire car vous lui enlèveriez son amidon, qui donne au plat sa consistance crémeuse. Le bouillon doit être très chaud et la cuisson se fait à feu très doux, sans cesser de remuer.

90 g de beurre
1 gros oignon (200 g), émincé
375 g de riz arborio
125 ml de vin blanc
750 ml de bouillon de poule chaud
1/4 de c. c. de poudre de safran
2 c. s. de parmesan râpé

1 Faites chauffer 60 g de beurre dans une grande casserole et faites revenir l'oignon en remuant délicatement.
2 Ajoutez le riz et remuez bien, de façon que tous les grains soient enrobés de beurre.
3 Versez le vin, 250 ml de bouillon et le safran ; remuez bien et portez à ébullition. Quand le liquide est presque évaporé, ajoutez 250 ml de bouillon. Remuez ; portez à ébullition. Renouvelez l'opération avec le reste de bouillon, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Comptez environ 30 minutes de cuisson, sans couvrir.
4 Ajoutez le reste du beurre et le parmesan ; remuez délicatement jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Par portion lipides 13,7 g ; 1 544 kJ



Mélangez bien le riz pour que tous les grains soient enrobés de beurre.



Versez progressivement le bouillon sur le riz, en remuant sans cesse.



Raviolis

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 2 H 30

1 jaune d'œuf
1 c. s. d'eau
quelques feuilles de basilic frais

Pâte

600 g de farine blanche
1 pincée de sel
2 œufs
250 ml d'eau, environ
1 c. s. d'huile d'olive

Garniture

250 g de bœuf haché
250 g de poulet cuit, coupé
60 g de salami
2 tranches de lard (140 g), parées
125 g de jambon
4 gousses d'ail
60 g de persil frais, ciselé
1/2 c. c. de poudre quatre-épices
2 œufs
250 g d'épinards cuits

Sauce

90 g de beurre
1 c. s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail, pilées
2 x 410 g de tomates entières, en conserve
1/2 c. c. de poudre quatre-épices
2 c. c. de romarin frais, finement ciselé
1 c. s. de basilic frais, en fines lanières

1 Abaissez la moitié de la pâte à une épaisseur de 2 mm ; coupez des bandes de 10 cm de large. Sur chaque bande, déposez plusieurs cuillerées à café rases de garniture à intervalles de 5 cm, en n'occupant qu'une moitié de la bande. Mélangez le jaune d'œuf et l'eau dans un petit bol et badigeonnez le bord de la pâte. Faites glisser la partie de la bande sans farce sur la garniture.

2 Scellez les bords autour de la garniture en pressant fermement ; découpez les raviolis avec une roulette à pâte.

3 Faites cuire les raviolis en plusieurs fois dans un grand volume d'eau bouillante salée, sans les couvrir (comptez 15 minutes à chaque fois). Sortez-les de la casserole, puis égouttez-les.

4 Versez la sauce dans une grande casserole. Portez à ébullition. Ajoutez les raviolis. Portez de nouveau à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes à feu doux, sans couvrir. Garnissez de feuilles de basilic frais et servez aussitôt.

Pâte Mélangez la farine et le sel dans un bol. Battez les œufs et l'huile dans un petit bol jusqu'à obtention d'un mélange homogène ; ajoutez la farine. Incorporez progressivement l'eau en remuant, jusqu'à obtention d'une pâte ferme et souple. Posez-la sur une surface légèrement farinée ; pétrissez-la 5 minutes. Transférez la pâte dans un bol très légèrement huilé. Couvrez et laissez reposer 30 minutes.

Garniture Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mixez le tout.

Sauce Mélangez le beurre et l'huile dans une petite casserole ; faites revenir l'ail, puis ajoutez les tomates concassées avec leur jus, la poudre quatre-épices et le romarin ; mélangez bien. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Couvrez et laissez mijoter 1 heure à feu très doux, en remuant de temps en temps. Ajoutez le basilic.

Par portion lipides 36,3 g ; 2 706 kJ



Découpez les raviolis avec une roulette.



Faites cuire les raviolis en plusieurs fois.



Lasagnes à la viande et aux épinards

Lasagne verdi

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 1 H 30

6 lasagnes fraîches
fromage râpé

Sauce à la viande

2 x 410 g de tomates entières, en conserve
500 g de viande de bœuf hachée
1 oignon moyen (150 g), émincé
1 gousse d'ail, pilée
125 g de champignons de Paris, émincés
2 c. c. d'origan frais, ciselé
1 c. c. de sucre
95 g de concentré de tomates

Sauce au fromage

60 g de beurre
50 g de farine blanche
1 pincée de muscade
500 ml de lait
125 g de gruyère râpé
20 g de parmesan

Farce aux épinards

300 g d'épinards, parés, coupés grossièrement
1/4 de c. c. de muscade
40 g de parmesan râpé
250 g de ricotta
1 œuf, légèrement battu

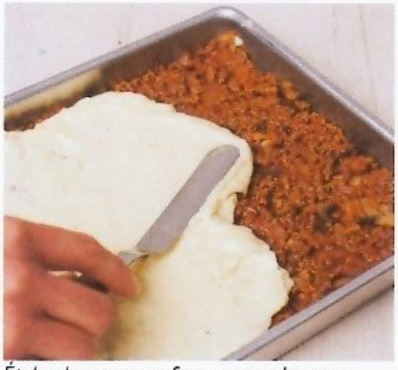
1 Étalez un quart de la sauce au fromage sur un plat rectangulaire. Disposez deux lasagnes sur la sauce ; coupez les bords si nécessaire.
2 Étalez la moitié de la sauce à la viande sur les lasagnes ; couvrez avec un quart de la sauce au fromage.
3 Étalez une couche d'épinards sur la sauce au fromage ; recouvrez avec deux feuilles de lasagne. Étalez le reste des sauces à la viande et au fromage et recouvrez de nouveau de deux feuilles de lasagne.
4 Garnissez le dessus de fromage râpé et faites cuire à four moyen 40 minutes environ, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Sortez le plat du four ; laissez reposer 10 minutes avant de servir.

Sauce à la viande Passez les tomates avec leur jus dans un tamis fin. Mettez la viande dans une grande casserole et faites-la dorer en remuant sans cesse. Ajoutez l'oignon, l'ail et les champignons ; prolongez la cuisson cuire jusqu'à ce que l'oignon blondisse. Ajoutez l'origan, le sucre, le concentré de tomates et la purée de tomates ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes à couvert. Retirez le couvercle et faites mijoter encore 15 minutes, jusqu'à épaississement de la sauce.

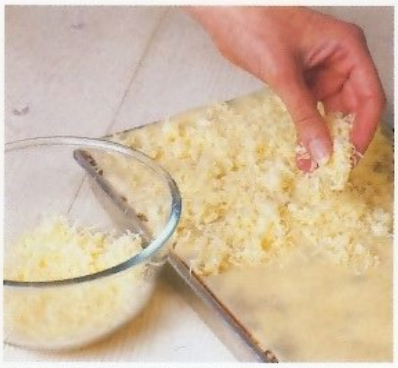
Sauce au fromage Faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez la farine et la muscade et faites cuire le tout en remuant sans cesse, jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Ajoutez progressivement le lait sans cesser de remuer, puis portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Baissez le feu et prolongez la cuisson à feu doux pendant 1 minute, puis retirez du feu. Ajoutez le gruyère et le parmesan en remuant vigoureusement, jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus.

Farce aux épinards Faites cuire les épinards dans une grande poêle chaude huilée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pressez-les pour éliminer l'eau, puis laissez refroidir. Dans un bol, mélangez les épinards, la muscade, le parmesan, la ricotta et l'œuf, puis étalez cette préparation sur les lasagnes.

Par portion lipides 37 g ; 2 416 kJ


Étalez la sauce au fromage sur la sauce à la viande.


Recouvrez les épinards de feuilles de lasagne.


Recouvrez le tout de fromage râpé.



Suppli

Pour 18 boulettes.

PRÉPARATION 45 MINUTES • CUISSON 1 HEURE

30 g de beurre
1 petit oignon (80 g), émincé
300 g de riz longs grains
125 ml de vin blanc sec
625 ml de bouillon de poule chaud
1 pincée de safran
1 c. s. de parmesan râpé
2 œufs, légèrement battus
90 g de mozzarella, coupée en dés de 1 cm
70 g de chapelure
huile végétale pour friture

1 Faites chauffer la moitié du beurre dans une grande casserole et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il blondisse. Ajoutez le riz en remuant bien pour que tous les grains soient enrobés de beurre. Versez le vin, la moitié du bouillon et le safran ; portez à ébullition en remuant sans cesse. Quand le liquide est presque évaporé, ajoutez le reste du bouillon. Baissez le feu et faites cuire 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé. Incorporez le reste du beurre et le parmesan ; laissez refroidir.

2 Ajoutez les œufs à la préparation et remuez délicatement avec une fourchette en veillant à ne pas écraser les grains de riz.

3 Prenez dans une main l'équivalent d'une cuillerée à soupe de cette préparation, ajoutez un dé de mozzarella, couvrez d'une autre cuillerée à soupe de riz et formez une boulette. Le fromage doit être entièrement recouvert. Roulez les boulettes dans de la chapelure. (À ce stade, les boulettes peuvent être frites, mais elles seront meilleures si vous les conservez quelques heures au réfrigérateur).

4 Faites frire les boulettes en plusieurs fois dans un grand volume d'huile bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient dorées ; égouttez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt.

Par portion lipides 8 g ; 511 kJ



Glissez un morceau de fromage sur la préparation.



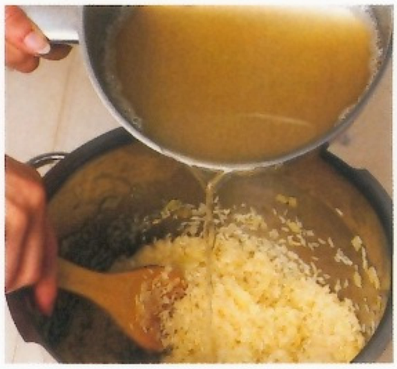
Faites frire les boulettes en plusieurs fois.







Versez le riz dans la casserole.



Ajoutez le bouillon chaud et le vin.

Risotto aux légumes grillés

Risotto alle verdure

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

1 gros poivron rouge (350 g), en tranches épaisses
2 mini-aubergines (120 g), en tranches fines
2 petites courgettes (120 g), en tranches fines
1 oignon rouge moyen (150 g), en quartiers
60 ml d'huile d'olive
1,25 l de bouillon de poule
250 ml de vin blanc
50 g de beurre
1 oignon moyen (150 g), émincé
500 g de riz arborio
80 g de parmesan râpé
2 c. s. de basilic frais, en fines lanières

1 Mettez le poivron, l'aubergine, la courgette et l'oignon rouge dans un grand plat allant au four ; couvrez d'un filet d'huile et faites rôtir les légumes au four 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

2 Pendant ce temps, mélangez le bouillon et le vin dans une casserole moyenne et portez à ébullition. Réservez au chaud.

3 Faites fondre le beurre dans une grande casserole et faites revenir l'oignon en remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'il blondisse. Ajoutez le riz en mélangeant bien afin que tous les grains soient enrobés de beurre. Ajoutez 250 ml du bouillon chaud. Faites cuire à feu doux sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Renouvelez l'opération en plusieurs fois avec le reste de bouillon.

4 Incorporez le fromage et le basilic. Servez avec les légumes grillés.

Par portion lipides 32,7 g ; 3 617 kJ

Tortellinis

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 35 MINUTES

1 blanc de poulet (120 g)
2 feuilles d'épinards
60 g de prosciutto, coupé finement
1 œuf, légèrement battu
300 ml de crème
40 g de parmesan râpé
125 g de champignons de Paris, émincés
1 c. s. de persil frais, ciselé

Pâte

300 g de farine blanche
1 pincée de sel
3 œufs, légèrement battus
1 c. s. d'eau
1 c. s. d'huile d'olive

1 Faites cuire le poulet à la vapeur ou au micro-ondes, puis égouttez-le. Coupez-le finement.

2 Faites blanchir les épinards 1 minute dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les. Coupez-les finement dans un grand bol, ajoutez le poulet, le prosciutto, l'œuf et 2 cuillerées à soupe de crème et de parmesan. Mélangez bien le tout.

3 À l'aide d'une cuillère à dessert, disposez un peu de cette farce au centre de chaque rond de pâte. Badigeonnez les bords avec un peu d'eau, refermez le rond de pâte et pressez les bords fermement. Enroulez chaque pièce autour de l'index et pressez fermement les extrémités pour former un anneau.

4 Faites cuire les tortellinis en plusieurs fois dans un grand volume d'eau bouillante salée, en remuant de temps en temps. Égouttez-les et disposez-les dans un plat de service.

5 Versez le reste de crème dans une casserole et faites frémir doucement pendant 2 minutes, en remuant sans cesse. Ajoutez la moitié du fromage restant et les champignons. Portez à ébullition sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Versez la sauce sur les pâtes, ajoutez le reste de parmesan et le persil et servez aussitôt.

Pâte Mélangez la farine et le sel sur une planche ; formez un puits au centre. Mélangez les œufs, l'eau et l'huile dans un petit bol et versez une petite quantité de ce mélange dans le puits. Incorporez progressivement un peu de farine et travaillez la pâte à la main. Ajoutez progressivement le reste de liquide en le mélangeant avec la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Pétrissez le tout sur une planche légèrement farinée pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et légèrement brillante. Couvrez d'un torchon humidifié et laissez reposer 5 minutes. Abaissez la pâte sur une planche farinée aussi finement que possible. Découpez des ronds de 5 cm de diamètre, puis recouvrez-les d'un torchon humide pour empêcher la pâte de sécher.

Par portion lipides 34, 9 g ; 2 312 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

On peut remplacer le prosciutto par du jambon.



Versez la préparation aux œufs dans le puits.



Refermez les ronds de pâte sur la farce en scellant bien les bords.



Enroulez les tortellinis autour d'un doigt pour former des anneaux.



Cannellonis

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 45 MINUTES • CUISSON 1 H 45

18 cannellonis

1 c. s. d'huile d'olive

125 g de mozzarella râpée

2 c. s. de parmesan râpé

Sauce tomate

1 c. s. d'huile d'olive

1 oignon moyen (150 g), émincé

1 gousse d'ail

410 g de tomates entières, en conserve

2 c. s. de concentré de tomates

1/2 c. c. de sucre

Farce

2 c. s. d'huile d'olive

1 oignon moyen (150 g), émincé

500 g de bœuf haché

1 c. s. d'origan frais, ciselé

1 c. s. de basilic frais, ciselé

2 c. c. de concentré de tomates

250 g d'épinards surgelés, décongelés

1 œuf légèrement battu

60 ml de crème

Béchamel

1 oignon moyen (150 g), émincé

4 grains de poivre

250 ml de lait

15 g de beurre

1 c. s. de farine blanche

125 ml de crème

1 Étalez 60 ml de sauce tomate au fond d'un plat peu profond allant au four et préalablement graissé. Remplissez les cannellonis de farce à l'aide d'une cuillère à café.

2 Disposez les cannellonis côte à côte sur la sauce tomate. Recouvrez de béchamel, puis nappez le tout avec le reste de sauce tomate. Saupoudrez de fromage râpé et faites cuire 30 minutes à feu doux, sans couvrir.

Sauce tomate Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les tomates avec leur jus, le concentré et le sucre ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes à couvert.

Farce Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir l'oignon et l'ail ; ajoutez la viande. Prolongez la cuisson en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la viande soit dorée. Incorporez les herbes et le concentré de tomates ; faites cuire 10 minutes sans couvrir. Ajoutez les épinards et mélangez bien. Battez l'œuf et la crème dans un bol et versez le tout dans la farce. Mélangez l'ensemble jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Béchamel Mettez l'oignon et les grains de poivre dans une casserole. Ajoutez le lait et portez à ébullition. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes. Passez le lait au-dessus d'un petit bol. Réservez. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ajoutez la farine et faites chauffer le tout 1 minute à feu moyen, en remuant sans cesse. Ajoutez le lait et portez à ébullition, sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez la crème.

Par portion lipides 44,2 g ; 2 880 kJ



Garnissez les cannellonis.



Versez la béchamel sur les cannellonis.



Nappez avec le reste de sauce tomate.



Gnocchis et polenta

Gnocchis à la romaine

Gnocchi alla romana

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

750 ml de lait
1 1/2 c. c. de sel
1 pincée de muscade
110 g de semoule
1 œuf, légèrement battu
120 g de parmesan râpé
60 g de beurre fondu

1 Portez le lait à ébullition avec le sel et la muscade, puis baissez le feu. Versez progressivement la semoule en remuant constamment avec une cuillère en bois.

2 Prolongez la cuisson 10 minutes sans couvrir et sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la cuillère tienne toute seule dans la semoule. Retirez du feu.

3 Mélangez l'œuf et 80 g de parmesan dans un petit bol. Ajoutez la semoule ; remuez bien. Étalez la préparation sur un plat rectangulaire peu profond bien huilé, en la tassant avec une spatule pour qu'elle ne dépasse pas 5 mm d'épaisseur. Réservez 1 heure au réfrigérateur, jusqu'à ce que la semoule soit ferme.

4 Découpez la semoule en cercles de 4 cm de diamètre. Disposez ces derniers dans un plat à gratin graissé, en les faisant se chevaucher. Nappez de beurre fondu et recouvrez avec le reste de fromage. Faites cuire 15 minutes à four moyen, jusqu'à ce que les gnocchis soient dorés et croustillants.

Par portion lipides 31,4 g ; 2 009 kJ



Étalez la préparation dans un plat rectangulaire.



Découpez la préparation en ronds de 4 cm de diamètre.



Pizza

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES

2 c. c. d'huile d'olive
1 oignon moyen (150 g), émincé
1 gousse d'ail, pilée
410 g de tomates entières, en conserve
1 c. s. de concentré de tomates
2 c. c. d'origan frais, ciselé
1 c. c. de sucre
125 g de mozzarella râpée
2 c. s. de parmesan
45 g de filets d'anchois en conserve, égouttés
1 petit poivron rouge (150 g), en tranches fines
3 champignons de Paris, émincés
60 g d'olives noires, dénoyautées, coupées en deux
40 g de feuilles de basilic frais

Pâte

15 g de levure de boulangerie
1/2 c. c. de sucre
125 ml d'eau tiède
225 g de farine blanche
1 pincée de sel
2 c. s. d'huile d'olive

1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il blondisse. Ajoutez l'ail et laissez cuire 1 minute en remuant. Ajoutez les tomates avec leur jus, le concentré, l'origan et le sucre. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes sans couvrir, en remuant de temps, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Laissez refroidir.

2 Étalez la pâte jusqu'à former un cercle de 2,5 cm d'épaisseur et 25 cm de diamètre. Abaissez-la du centre vers les bords et garnissez cette base avec la sauce tomate.

3 Mélangez les fromages dans un petit bol et garnissez la pizza avec la moitié de ce mélange. Ajoutez les anchois, le poivron et les champignons. Parsemez d'olives et du reste de fromage. Faites cuire à four chaud 15 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Garnissez de feuilles de basilic.

Pâte Mélangez la levure et le sucre dans un petit bol ; ajoutez l'eau. Laissez reposer 10 minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface. Mélangez la farine et le sel dans un bol et formez un puits au centre. Ajoutez l'huile et la levure ; pétrissez à la main jusqu'à obtention d'une pâte ferme. Posez la pâte sur une surface farinée ; pétrissez-la 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Mettez la pâte dans un bol moyen légèrement huilé. Couvrez et laissez reposer dans un endroit chaud 30 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Pétrissez-la à nouveau pour former une boule lisse.

Par portion lipides 21,3 g ; 2 047 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

On peut préparer cette pizza à l'avance et la congeler avant de la faire cuire. Inutile de la sortir à l'avance. Ajoutez simplement 10 minutes au temps de cuisson indiqué dans la recette.



Préparez la pâte.



Abaissez la pâte.



Garnissez de sauce tomate.



Gnocchis aux épinards

Gnocchi di spinaci

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

500 g d'épinards, parés
250 g de ricotta
80 g de parmesan râpé
1 œuf
1/4 de c. c. de muscade en poudre
farine blanche
45 g de beurre fondu

1 Faites cuire les épinards 5 minutes à l'autocuiseur, puis égouttez-les bien. Pressez-les pour éliminer l'excédent de liquide. Coupez-les finement dans un saladier et ajoutez la ricotta, la moitié du parmesan, l'œuf et la muscade. Mélangez bien.

2 Avec une cuillère à soupe, confectionnez des boulettes en forme d'œuf avec la préparation aux épinards.

3 Roulez les gnocchis dans un peu de farine. Plongez-les en plusieurs fois dans un grand volume d'eau bouillante salée.

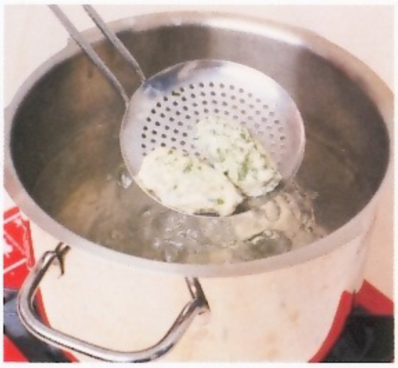
4 Laissez-les cuire doucement 2 minutes. Dès qu'ils remontent à la surface, sortez-les à l'aide d'une écumoire et disposez-les sur un plat graissé allant au four.

5 Versez le beurre sur les gnocchis ; parsemez de parmesan. Mettez le plat sous le gril et laissez chauffer jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Par portion lipides 25,1 g ; 1 376 kJ



Formez des boulettes à la main.



Retirez les gnocchis avec une écumoire.



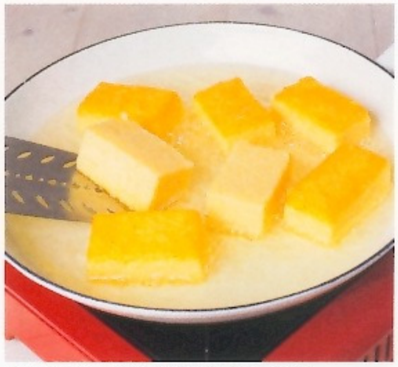
Saupoudrez les gnocchis de parmesan.







Étalez la polenta.



Faites frire les morceaux de polenta.

Polenta

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES

Cette spécialité du nord de l'Italie se déguste généralement nature, agrémentée d'une sauce bolognaise. On peut aussi la faire frire pour accompagner une viande. Taillée en carrés et frite, on peut la garnir d'anchois et d'olive pour l'apéritif.

2 l d'eau
2 c. c. de sel
340 g de polenta
60 ml d'huile d'olive

1 Portez à ébullition l'eau salée dans une grande casserole. Versez progressivement la polenta en remuant sans cesse avec une cuillère en bois ; veillez à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux.

2 Baissez le feu pour éviter que la préparation ne forme des bulles. Prolongez la cuisson pendant 30 minutes environ, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la polenta soit très épaisse ; la cuillère doit tenir debout toute seule.

3 Transférez la polenta dans un plat rectangulaire graissé et lissez-la bien. Laissez-la refroidir et conservez à température ambiante quelques heures.

4 Sortez la polenta du plat et détaillez-la en carrés de 4 cm. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, puis baissez le feu et faites frire les tranches de polenta à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

Par portion lipides 15,4 g ; 1 678 kJ

Poissons et fruits de mer

Sardines frites

Sarde fritte

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES



Ouvrez les sardines en partant de la queue.



Retirez l'arête centrale en la soulevant à la base de la queue.

12 sardines (180 g)
farine blanche
1 œuf
2 c. s. de lait
140 g de chapelure
huile végétale pour friture
quartiers de citron

Beurre aux herbes

125 g de beurre ramolli
2 c. c. de persil frais, ciselé
1 ciboule, émincée
1 gousse d'ail, pilée

1 Écaillez les sardines avec le côté non tranchant d'un couteau en partant de la queue vers la tête. Retirez la tête avec des ciseaux ; ouvrez le ventre des sardines. Videz-les.

2 Ouvrez les sardines à plat. Coupez l'arête centrale au niveau de la queue.

3 Soulevez légèrement l'arête en faisant levier, puis retirez-la en partant de la queue. Lavez les sardines et égouttez-les sur du papier absorbant.

4 Enrobez les sardines d'un peu de farine. Battez légèrement l'œuf et le lait dans un bol et plongez les sardines dans ce mélange avant de les enrober de chapelure.

5 Faites chauffer l'huile et la moitié du beurre aux herbes dans une grande poêle et faites frire les sardines 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez avec le reste de beurre aux herbes et des quartiers de citron.

Beurre aux herbes Fouettez ensemble le beurre, le persil, la ciboule et l'ail dans un bol. Versez la moitié de la préparation dans un petit bol et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle raffermisse. Réservez l'autre moitié pour la friture.

Par portion lipides 45, 7 g ; 1 980 kJ



Fritto misto

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES



Plongez les fruits de mer dans la pâte.



Faites-les frire en plusieurs fois.

500 g de grosses crevettes crues
500 g d'encornets
250 g de filets de poisson
250 g de noix de Saint-Jacques
huile végétale pour friture

Pâte à frire

150 g de farine avec levure incorporée
1/4 de c. c. de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
250 ml d'eau

1 Décortiquez les crevettes en laissant les queues intactes ; retirez la veine centrale. Nettoyez les encornets et détaillez-les en anneaux fins. Débarrassez le poisson d'arêtes éventuelles et coupez-le en morceaux. Lavez les noix de Saint-Jacques.

2 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Plongez les crevettes, les encornets, le poisson et les noix de Saint-Jacques dans la pâte. Égouttez-les pour éliminer l'excédent de pâte, puis faites-les frire en plusieurs fois dans de l'huile bouillante jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez chaud avec la sauce tartare.

Pâte à frire Mélangez la farine, le bicarbonate de soude et le sel dans un petit bol. Ajoutez progressivement l'eau en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Si elle vous semble trop épaisse, ajoutez un peu d'eau.

Par portion lipides 17,6 g ; 1 127 kJ

Sauce tartare

Pour 450 g de sauce.

PRÉPARATION 15 MINUTES



Hachez menu les condiments.

2 jaunes d'œufs
1/2 c. c. de sel
1 c. c. de vinaigre blanc
250 ml d'huile végétale
1 1/2 c. s. de jus de citron
1 c. s. d'eau
2 ciboules, émincées
2 c. c. de câpres, émincées
1 cornichon, en fines rondelles
1 c. s. de persil frais, ciselé

1 Mixez les jaunes d'œufs, le sel et le vinaigre. Sans cesser de mixer, ajoutez l'huile en un mince filet, puis le jus de citron et l'eau.

2 Ajoutez la ciboule, les câpres, le cornichon et le persil, puis mélangez bien. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Par cuillerée lipides 13,3 g ; 502 kJ



Poisson à la milanaise

Pesce alla milanese

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

4 filets de poisson (800 g)
1 petit oignon (80 g), émincé
2 c. s. de jus de citron
80 ml d'huile d'olive
farine blanche
2 œufs
1 c. s. de lait
chapelure
1 c. s. d'huile d'olive, supplémentaire
120 g de beurre
1 gousse d'ail, pilée
1 c. s. de persil frais ciselé

1 Ôtez la peau et les arêtes des filets. Mélangez l'oignon, le jus de citron et l'huile dans un plat peu profond. Ajoutez les filets et recouvrez-les de marinade. Laissez-les macérer 1 heure en les tournant de temps en temps.

2 Sortez les filets de la marinade ; enrobez-les d'un peu de farine. Mélangez les œufs et le lait dans un petit bol en les battant légèrement, puis plongez les filets dans cette préparation. Enrobez-les de chapelure.

3 Faites chauffer le reste d'huile et la moitié du beurre dans une grande poêle. Faites cuire les filets jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

4 Faites fondre le reste du beurre dans une petite casserole. Faites cuire l'ail jusqu'à ce que le beurre soit légèrement doré ; ajoutez le persil. Versez le beurre roux sur les filets de poisson panés.

Par portion lipides 52,4 g ; 2 602 kJ



Recouvrez le poisson de marinade.



Enrobez le poisson de chapelure.





Calmars frits

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

1 œuf
2 c. s. de lait
1 kg d'anneaux de calmars
200 g de chapelure
huile végétale pour friture
quartiers de citron

1 Battez l'œuf et le lait dans un petit bol. Plongez les calmars dans cette préparation, puis secouez pour éliminer l'excédent de liquide. Enrobez-les de chapelure.

2 Faites frire les calmars en plusieurs fois dans un grand volume d'huile bouillante, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Servez chaud avec des quartiers de citron.

Par portion lipides 19,2 g ; 1 474 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

On peut ajouter de l'ail pilé à la préparation aux œufs.



Enrobez les calmars de chapelure.



Faites frire les calmars.

Calmars marinés

Calamari marinati

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

500 g de calmars
80 ml de jus de citron
80 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail, pilée
1 c. s. de persil frais, ciselé

1 Plongez les calmars dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis baissez le feu. Laissez cuire 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les.
2 Mélangez le jus de citron, l'huile et l'ail dans un bol moyen ; ajoutez les calmars. Couvrez et réservez une nuit au réfrigérateur.
3 Ajoutez le persil et remuez bien. Servez les calmars dans leur marinade.

Par portion lipides 19,3 g ; 986 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Ce plat peut être servi en antipasto, avec des légumes marinés.



Plongez les calmars dans l'eau bouillante.



Mettez les calmars dans la marinade.



Ajoutez le persil à la préparation.



Viandes et volailles

Osso buco

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 2 HEURES

Ce grand classique de la cuisine italienne est en fait une spécialité de la région de Milan.

90 g de beurre

2 carottes moyennes (240 g), en fines rondelles

2 gros oignons (400 g), émincés

3 branches de céleri parées (225 g), coupées finement

2 gousses d'ail, pilées

16 morceaux de jarret de veau, ou osso buco (2 kg)

farine blanche

2 c. s. d'huile d'olive

2 x 410 g de tomates entières, en conserve

125 ml de vin rouge sec

430 ml de bouillon de bœuf

1 c. s. de basilic frais, ciselé

1 c. c. de thym frais, ciselé

1 feuille de laurier

zeste de citron en lanière de 2,5 cm

50 g de persil frais, ciselé

1 c. c. de zeste de citron, râpé

1. Faites chauffer 30 g de beurre dans une grande casserole et faites revenir les carottes, les oignons, le céleri et la moitié de l'ail. Retirez du feu et transférez les légumes dans un plat allant au four.
2. Enrobez le veau de farine. Faites chauffer le reste de beurre et l'huile dans une casserole et faites dorer la viande sur toutes les faces. Disposez alors les morceaux sur les légumes.
3. Retirez la graisse de la casserole. Ajoutez les tomates avec leur jus, le vin, le bouillon, le basilic, le thym, la feuille de laurier et une lanière de zeste de citron ; portez à ébullition.
4. Versez la sauce sur le veau. Couvrez et faites cuire 1 h 30 à four moyen, jusqu'à ce que le veau soit très tendre. Dans un bol, mélangez le persil, le zeste de citron et le reste d'ail. Garnissez le plat de ce mélange et servez aussitôt.

Par portion lipides 20, 5 g ; 1 397 kJ

Suggestion de présentation Ce plat est servi traditionnellement avec un risotto à la milanaise (voir p. 38).



Faites dorer le veau sur toutes les faces.



Versez la sauce sur la viande.



Escalopes de veau au marsala

Scaloppine al marsala

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

4 escalopes de veau (320 g)
farine blanche
30 g de beurre
2 c. s. d'huile d'olive
80 ml de marsala
125 ml de bouillon de poule

1 Enrobez le veau de farine ; secouez bien pour éliminer l'excédent de farine. Faites fondre le beurre et l'huile dans une grande poêle et faites cuire les escalopes 3 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle ; égouttez-les sur du papier absorbant.

2 Remettez la poêle sur le feu après avoir retiré la graisse de cuisson de la viande. Versez le marsala et la moitié du bouillon, puis portez à ébullition. Laissez bouillir 2 minutes en grattant les fragments de viande adhérant au fond de la casserole.

3 Remettez la viande dans la poêle et couvrez. Baissez le feu, puis laissez mijoter à feu doux 10 minutes en retournant la viande une fois. Dressez sur un plat de service et réservez au chaud. Versez le reste de bouillon dans la poêle et portez à ébullition en remuant sans cesse. Faites cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe et nappez la viande. Servez avec de la polenta.

Par portion lipides 18,4 g ; 1 387 kJ



Éliminez l'excédent de farine.



Remettez le veau dans la poêle.







Faites revenir les légumes.



Versez le mélange de légumes sur le veau.

Ragoût de veau

Vitello in umido

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 1 HEURE

60 g de beurre
8 côtelettes de veau, parées
2 oignons moyens (300 g), coupés en quatre
3 gousses d'ail, pilées
1 fenouil (500 g), en tranches fines
125 g de pancetta, coupée fin
60 g de champignons de Paris, émincés
180 ml de vin blanc sec
250 ml de bouillon de poule
2 c. s. de concentré de tomates
2 c. c. de farine de maïs
1 c. s. d'eau

1 Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites dorer les côtelettes des deux côtés. Sortez-les de la poêle et disposez-les en une seule couche dans un plat allant au four. Faites revenir les oignons, l'ail, le fenouil, la pancetta et les champignons dans la poêle, puis versez le vin, le bouillon et le concentré de tomates. Portez à ébullition.

2 Dès que le mélange a bouilli, versez sur le veau et couvrez. Faites cuire 45 minutes à four moyen, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirez les côtelettes et gardez-les au chaud. Versez la sauce et les légumes dans une casserole moyenne. Délayez la farine de maïs dans l'eau et ajoutez cette préparation à la sauce. Portez à ébullition sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement. Versez la sauce sur le veau et servez aussitôt.

Par portion lipides 20,5 g ; 1 706 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

On peut remplacer la pancetta par du jambon.

Veau à la paysanne

Vitello alla campagnola

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES

5 feuilles d'épinards, en fines lanières

60 g de beurre

4 escalopes de veau (320 g)

farine blanche

1 c. s. d'huile d'olive

4 tranches de gruyère ou de mozzarella

Sauce tomate

410 g de tomates entières, en conserve

30 g de beurre

2 gousses d'ail, pilées

1 c. s. de concentré de tomates

60 ml de vin blanc sec

60 ml d'eau

1 Faites cuire les épinards dans une casserole moyenne avec juste assez d'eau pour couvrir le fond du récipient ; égouttez-les bien. Ajoutez la moitié du beurre. Parez le veau, puis battez-le pour l'amincir. Farinez légèrement.

2 Faites chauffer le reste de beurre et l'huile dans une grande poêle et faites dorer le veau des deux côtés. Garnissez chaque escalope d'un quart des épinards cuits. Recouvrez d'une tranche de fromage.

3 Versez la sauce autour des escalopes, sans les recouvrir. Couvrez la poêle et laissez mijoter 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Sauce tomate Passez les tomates avec leur jus dans un tamis fin. Faites chauffer le beurre dans une petite casserole et faites revenir l'ail rapidement. Ajoutez les tomates en purée et le concentré de tomates ; remuez bien. Versez le vin et l'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes à découvert.

Par portion lipides 28, 6 g ; 1 637 kJ



Recouvrez chaque escalope d'une tranche de fromage.



Versez la sauce tomate autour des escalopes.



Escalopes de veau à la crème

Scaloppine alla panna

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

4 escalopes de veau (320 g)
30 g de beurre
1 petit oignon (80 g), émincé
60 ml de xérès
2 c. c. de farine blanche
125 ml de bouillon de bœuf
125 g de champignons de Paris, émincés
2 c. s. de crème



Versez le xérès dans la poêle.



Incorporez la crème.

1 Parez le veau et battez-le pour l'aplatir.

2 Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites dorer les escalopes 3 minutes sur chaque face. Sortez la viande de la poêle et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il blondisse. Ajoutez le xérès.

3 Portez à ébullition. Délayez la farine dans le bouillon et versez ce mélange dans la poêle. Portez à ébullition.

4 Remettez la viande dans la poêle. Ajoutez les champignons, mélangez et couvrez. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Incorporez la crème et mélangez le tout.

Par portion lipides 13, 8 g ; 1 206 kJ



Poulet chasseur

Pollo cacciatore

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 1 H 20



Faites dorer les morceaux de viande.



Versez la sauce tomate sur la viande.

2 c. s. d'huile d'olive
1,5 kg de poulet, en morceaux
1 oignon moyen (150 g), émincé
1 gousse d'ail, pilée
125 ml de vin blanc sec
1 1/2 c. s. de vinaigre
125 ml de bouillon de poule
410 g de tomates pelées, en conserve
1 c. s. de concentré de tomates
1 c. c. de basilic frais, ciselé
1 c. c. de sucre
3 filets d'anchois, coupés finement
60 ml de lait
60 g d'olives noires, dénoyautées, coupées en deux
1 c. s. de persil frais, ciselé

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites dorer le poulet sur toutes les faces. Mettez-le dans un plat allant au four.
2. Gardez 1 cuillerée à soupe de jus de cuisson dans la poêle et jetez le reste. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir le tout. Versez le vin et le vinaigre et portez à ébullition, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Ajoutez le bouillon et faites cuire à feu vif 2 minutes. Passez les tomates avec leur jus dans un tamis fin et versez la purée ainsi obtenue dans la poêle. Ajoutez le concentré de tomates, le basilic et le sucre. Prolongez la cuisson pendant 1 minute.
3. Versez la sauce tomate sur les morceaux de poulet. Couvrez et faites cuire 1 heure à four moyen.
4. Faites tremper les anchois 5 minutes dans le lait ; égouttez-les sur du papier absorbant. Disposez le poulet sur un plat de service ; gardez au chaud. Versez la sauce dans une casserole moyenne. Faites bouillir 1 minute, puis ajoutez les anchois, les olives et le persil ; prolongez la cuisson 1 minute. Versez la sauce sur les morceaux de poulet. Garnissez avec le reste du persil ciselé.

Par portion lipides 42,2 g ; 2 572



Poulet au marsala

Pollo al marsala

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

60 g de beurre
4 blancs de poulet (680 g)
1 gousse d'ail, pilée
4 tranches de mozzarella
12 câpres, égouttées
4 filets d'anchois, égouttés
1 c. s. de persil frais, ciselé
60 ml de marsala
160 ml de crème

1 Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites dorer le poulet avec l'ail. Sortez-le de la poêle et disposez une tranche de mozzarella, trois câpres et un filet d'anchois sur chaque filet ; saupoudrez de persil.

2 Remettez le poulet dans la poêle. Couvrez et faites-le cuire à feu moyen. Disposez le poulet sur un plat de service et gardez-le au chaud.

3 Versez le marsala dans la poêle et faites cuire à feu vif en grattant le fond du récipient. Baissez le feu, puis ajoutez la crème. Laissez mijoter quelques minutes à feu doux, sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Nappez le poulet de sauce et servez aussitôt.

Par portion lipides 44,8 g ; 2 583 kJ



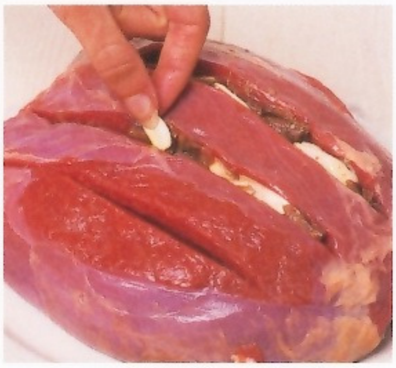
Disposez le fromage sur le poulet.



Faites cuire le poulet avec sa garniture.







Insérez l'ail et l'anchois dans la viande.

Veau à la sauce au thon

Vitello tonnato

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 1 H 30

1,5 kg de noix de veau
45 g de filets d'anchois en conserve, égouttés
1 gousse d'ail, émincée
2 carottes moyennes (240 g), en fines rondelles
3 branches de céleri parées (225 g), coupées finement
2 oignons moyens (300 g), coupés en quatre
6 brins de persil
1,25 l de bouillon de poule
375 ml de vin blanc sec
1 1/2 c. s. de câpres

Sauce au thon

180 ml d'huile végétale
1 jaune d'œuf
100 g de thon en conserve, égoutté
2 c. s. de jus de citron
60 ml de crème

1 Avec la pointe d'un couteau, pratiquez des entailles peu profondes sur la longueur de la noix de veau. Coupez 4 filets d'anchois en tronçons de 1 cm ; réservez les autres. Insérez les anchois et l'ail dans les fentes de la viande. Mettez le veau dans une casserole ; couvrez-le d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir 1 minute, sans couvrir. Jetez l'eau ; passez le veau sous l'eau froide.

2 Remettez le veau dans la casserole avec les carottes, le céleri, les oignons, le persil, le bouillon et le vin ; portez à ébullition. Baissez le feu, puis laissez mijoter 1 h 30, jusqu'à ce que le veau soit tendre. Sortez la viande et laissez-la refroidir. Réservez 75 ml de bouillon pour la sauce.

3 Coupez le veau en tranches fines. Plongez-les dans la sauce et disposez-les sur un plat de service en les faisant se chevaucher. Garnissez de câpres et servez le reste de sauce à part.

Sauce au thon Recouvrez d'eau les filets d'anchois restants et laissez tremper 10 minutes. Égouttez-les, puis séchez-les avec du papier absorbant. Mettez l'huile, le jaune d'œuf, le thon, les anchois et le jus de citron dans un bol. Mixez le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Transférez la sauce dans un petit bol ; ajoutez la crème et le bouillon réservé. Réchauffez rapidement sans laisser bouillir.

Par portion lipides 39,4 g ; 2 785 kJ

Gratin de veau au parmesan

Vitello al parmigiano

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 1 H 20

4 escalopes de veau (320 g)
farine blanche
1 œuf
1 c. s. d'eau
chapelure
30 g de beurre
80 ml d'huile d'olive
250 g de mozzarella râpée
60 g de parmesan râpé

Sauce tomate

1 c. s. d'huile d'olive
1 oignon moyen (150 g), émincé
1 branche de céleri parée (75 g), coupée finement
1 poivron rouge moyen (200 g), coupé finement
1 gousse d'ail, pilée
410 g de tomates entières, en conserve
2 c. c. de sucre
1 c. s. de concentré de tomates
375 ml de bouillon de poule
1 c. s. de persil frais, ciselé
1 c. s. de basilic frais, ciselé

1 Aplatissez le veau en tranches très fines. Enrobez-le de farine, trempez-le dans l'œuf mélangé à l'eau, puis enrobez-le de chapelure. Conservez la viande au réfrigérateur pendant que vous préparez la sauce tomate.

2 Faites chauffer le beurre et la moitié de l'huile dans une grande poêle et faites cuire le veau jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Disposez-le dans un plat allant au four ; garnissez de mozzarella et nappez de sauce tomate.

3 Recouvrez de parmesan, puis versez un filet d'huile. Faites cuire 20 minutes à four moyen, sans couvrir.

Sauce tomate Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne et faites revenir l'oignon, le céleri, le poivron et l'ail. Passez les tomates avec leur jus dans un tamis fin. Versez cette purée dans la poêle avec le sucre, le concentré de tomates et le bouillon. Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes à couvert. Retirez le couvercle et portez de nouveau à ébullition, jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez le persil et le basilic.

Par portion lipides 52, 8 g ; 3 316 kJ



Nappez le fromage de sauce tomate.



Versez un filet d'huile sur le parmesan.



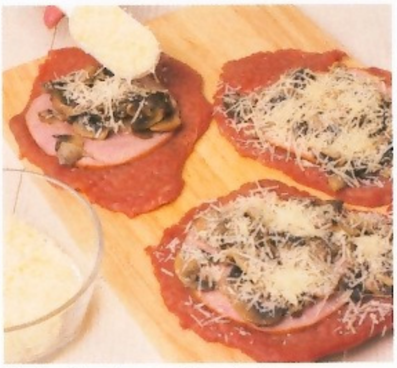
Escalopes de veau farcies

Scaloppine di vitello ripiene

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

8 escalopes de veau (640 g)
90 g de beurre
150 g de champignons de Paris, émincés
4 tranches fines de jambon (85 g)
25 g de parmesan râpé
4 tranches de mozzarella
125 ml de bouillon de bœuf chaud



Saupoudrez les escalopes de parmesan.



Versez le bouillon dans la poêle.

1 Aplatissez les escalopes de veau. Faites fondre 30 g de beurre dans une grande poêle et faites cuire les champignons à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Jetez le jus de cuisson.

2 Recouvrez quatre escalopes d'une tranche de jambon et réservez les autres. Répartissez les champignons sur les quatre escalopes, puis garnissez chaque pièce de viande de 1 cuillerée à soupe de parmesan. Recouvrez avec les escalopes restantes. Faites fondre le reste du beurre dans une casserole et faites cuire les escalopes en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Retirez du feu.

3 Couvrez les escalopes de mozzarella en découpant le fromage pour lui donner la forme des escalopes. Versez le bouillon et couvrez. Remettez à cuire et laissez mijoter 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les escalopes soient cuites.

Par portion lipides 28, 8 g ; 1 759 kJ



Salades et légumes

Salade de calmars frits

Calamari con verdure in insalata

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 15 MINUTES

45 g de filets d'anchois en conserve, égouttés
3 gousses d'ail, pilées
1 c. c. de persil frais, ciselé
60 ml d'huile d'olive
300 g de calmars
1 œuf légèrement battu
70 g de chapelure
huile végétale pour friture
3 tomates moyennes (570 g), coupées en quatre
2 c. c. de basilic frais, ciselé
1 poivron vert moyen (200 g), en tranches fines
1 avocat moyen (250 g), coupé grossièrement
1 petit concombre (130 g), en tranches fines
60 g d'olives noires, dénoyautées
2 c. c. d'origan frais
4 feuilles de salade, en lanières
1 c. s. de vinaigre blanc

1 Mettez les anchois dans un petit bol ; ajoutez 1 gousse d'ail, le persil et 1 cuillerée à soupe d'huile. Laissez reposer pendant que vous préparez la salade.

2 Plongez les calmars dans l'œuf, puis enrobez-les de chapelure. Faites-les frire en plusieurs fois dans l'huile bouillante, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés ; égouttez-les sur du papier absorbant.

3 Mettez les tomates, le reste de l'ail, le basilic, le poivron, l'avocat, le concombre, les olives et l'origan dans un saladier. Ajoutez les feuilles de salade en lanières. Mélangez le reste d'huile et le vinaigre dans un pot à couvercle, salez et poivrez, fermez le pot et agitez vigoureusement. Versez la sauce sur les légumes et mélangez.

4 Ajoutez les calmars frits et les anchois dans le saladier, mélangez le tout et servez aussitôt.

Par portion lipides 43,8 g ; 2 206 kJ



Enrobez les calmars de chapelure.



Versez la vinaigrette sur la salade.



Bagna cauda

Pour 825 g de bagna cauda.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

Une entrée appétissante pour un déjeuner d'été. À vous de choisir les légumes que vous tremperez dans cette sauce crémeuse, parfumée à l'ail.

600 g de crème épaisse

60 g de beurre

45 g de filets d'anchois en conserve, égouttés, coupés fin

2 gousses d'ail, pilées

1 Mettez la crème dans une petite casserole et portez à ébullition. Baissez le feu, puis laissez mijoter 15 minutes à feu doux, sans couvrir, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

2 Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole, sans le laisser roussir. Faites cuire les anchois et l'ail en remuant vigoureusement, jusqu'à ce que le mélange forme une pâte homogène.

3 Versez la crème chaude dans la préparation aux anchois, mélangez bien. Servez chaud avec des légumes crus de votre choix.

Par cuillerée lipides 9, 5 g ; 370 kJ



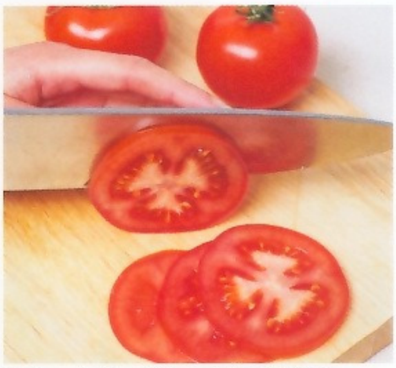
Faites cuire les anchois et l'ail.



Ajoutez la crème à la pâte d'anchois.







Coupez les tomates en tranches fines.



Versez la vinaigrette sur le salami.

Salade de tomates au salami

Pomodori salame

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES

125 g de salami en tranches
4 tomates moyennes (760 g), en tranches fines
200 g de bocconcini, en tranches fines

Vinaigrette

80 ml d'huile d'olive
1 c. s. de jus de citron
1/2 c. c. de zeste de citron râpé
1 gousse d'ail, pilée
1 c. s. de persil frais, ciselé
1 c. s. de basilic frais, ciselé

1 Disposez le salami au fond d'un plat peu profond. Versez la moitié de la vinaigrette et laissez reposer 1 heure en retournant les tranches une fois.

2 Dressez les tranches de tomates, de salami et de bocconcini sur un plat de service en les faisant se chevaucher. Nappez avec le reste de la vinaigrette.

Vinaigrette Mélangez vigoureusement tous les ingrédients dans un bol.

Par portion lipides 25, 2 g ; 1 183 kJ



Salade de fenouil et de trévise

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES

1 salade trévise moyenne
2 fenouils moyens (1 kg), coupés en lanières de 1 cm
100 g d'olives noires, dénoyautées
50 g de persil frais

Vinaigrette

60 ml d'huile d'olive
1 c. s. de jus de citron
2 filets d'anchois
3 olives noires, dénoyautées
1 gousse d'ail, pilée

1 Séparez les feuilles de salade et lavez-les soigneusement.

2 Disposez la salade, le fenouil, les olives et le persil sur les assiettes. Nappez de vinaigrette.

Vinaigrette Mixez tous les ingrédients pendant 10 secondes.

Par portion lipides 14,5 g ; 830 kJ



Découpez le fenouil en fines lanières.

Panzanella

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES

Cette salade traditionnelle permet d'utiliser les restes de pain rassis, mais on peut aussi choisir un pain frais croustillant. Si vous ne trouvez pas de ciabatta, gros pain blanc italien en vente chez certains traiteurs, remplacez-le par un pain de campagne.

1 morceau de ciabatta
6 tomates moyennes (1,1 kg)
2 branches de céleri, parées
1 concombre (130 g)
1 oignon rouge moyen (170 g) coupé grossièrement
50 g de basilic frais

Vinaigrette

60 ml de vinaigre de vin rouge
125 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail, pilée

1 Coupez le pain en deux dans la longueur. Réservez une moitié pour un autre usage. Ôtez et jetez la mie de l'autre moitié, puis détaillez le pain en tranches de 2 cm.

2 Coupez les tomates en quartiers. Ôtez les pépins ; coupez-les grossièrement.

3 Coupez le céleri en quatre dans le sens de la longueur ; détaillez grossièrement les lanières.

4 Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur ; détaillez chaque moitié en tranches de 2 cm d'épaisseur.

5 Mélangez le pain, la tomate, le céleri, le concombre, l'oignon et le basilic dans un grand saladier. Versez la vinaigrette sur la salade ; remuez délicatement.

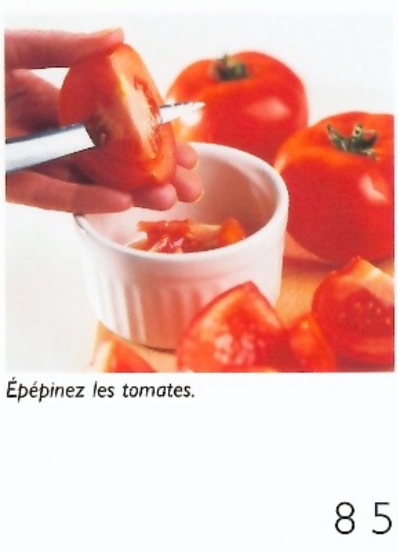
Vinaigrette Mélangez les ingrédients dans un bocal à couvercle hermétique ; secouez bien.

Par portion lipides 30,1 g ; 1 600 kJ





Ôtez la mie du pain.



Épépinez les tomates.

Chou-fleur à la napolitaine

Cavolfiore alla napoletana

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

1/2 chou-fleur (500 g), coupé grossièrement

125 ml d'huile d'olive

2 c. s. de jus de citron

8 câpres, coupées finement

8 olives farcies, en tranches fines

1/2 petit oignon (40 g), émincé

1 branche de céleri parée (75 g), coupée finement

2 c. s. de persil frais, ciselé

1 Faites cuire le chou-fleur dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Rincez-le sous un filet d'eau froide ; égouttez à nouveau.

2 Mélangez l'huile, le jus de citron, les câpres, les olives, l'oignon, le céleri et le persil dans un saladier. Ajoutez le chou-fleur. Mélangez et servez aussitôt.

Par portion lipides 19,8 g ; 852 kJ





Mélangez les ingrédients dans un saladier.



Salade mixte

Insalata mista

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES

250 g de tomates cerise, coupées en deux
60 g d'olives vertes, dénoyautées
60 g d'olives noires, dénoyautées
2 endives (250 g)
1 laitue moyenne
300 g de salade frisée

Vinaigrette

60 ml de vinaigre blanc
125 ml d'huile d'olive
4 feuilles de basilic, finement ciselées

1 Mélangez les tomates et les olives dans un saladier ; versez la vinaigrette. Remuez délicatement et laissez reposer 30 minutes.

2 Coupez l'extrémité des endives ; séparez les feuilles. Disposez les feuilles d'endives, de laitue et de frisée sur un plat de service ; garnissez avec le mélange de tomates et d'olives. Nappez de vinaigrette.

Vinaigrette Mélangez tous les ingrédients dans un bol ; remuez bien.

Par portion lipides 19,7 g ; 884 kJ



Versez la vinaigrette sur les tomates.



Coupez l'extrémité des endives.

Douceurs sucrées

Gâteau aux noix et aux figues

Torta di frutta secca

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 1 HEURE



Hachez les noisettes grossièrement.



Tamisez la farine sur la préparation.

3 œufs

110 g de sucre en poudre

125 g de noisettes grillées, coupées grossièrement

90 g d'amandes effilées, coupées grossièrement

125 g de figues séchées, coupées grossièrement

125 g d'écorces d'agrumes séchées, coupées grossièrement

90 g de chocolat noir, coupé finement

185 g de farine avec levure incorporée

1. Mixez les œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à obtention d'un mélange aéré.
2. Ajoutez les noisettes, les amandes, les figues, les écorces d'agrumes et le chocolat ; remuez délicatement pour bien mélanger.
3. Incorporez délicatement la farine tamisée dans la préparation. Mettez le mélange dans un moule à cake graissé et faites cuire 1 heure à feu moyen, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et cuit à point. Laissez reposer dans le plat, puis démoulez le gâteau sur une grille métallique et laissez refroidir avant de le découper.

Par portion lipides 21,7 g ; 1 896 kJ



Florentins

Fiorentine

Pour 20 biscuits.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES

Ces délicieux palets originaires de Florence sont célèbres dans le monde entier. On peut les faire plus petits pour accompagner le café.



Déposez des petits tas de pâte sur une plaque.



Égalisez les bords avec un couteau.

35 g d'amandes effilées

30 g de noix broyées

1 c. s. d'écorces d'agrumes séchées

1 c. s. de raisins secs

5 cerises confites (15 g)

3 morceaux de gingembre confit (15 g)

60 g de beurre

55 g de sucre en poudre

1 c. s. de crème

125 g de chocolat noir, fondu

1. Hachez finement les amandes, les noix, les écorces d'agrumes, les raisins, les cerises et le gingembre. Transférez dans un grand saladier.
2. Mélangez le beurre et le sucre dans une petite casserole et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Portez à ébullition, puis laissez bouillir doucement 1 minute, sans remuer, jusqu'à ce que la préparation commence à dorer. Ajoutez alors le beurre fondu et la crème dans le mélange de l'étape 1 ; remuez bien.
3. Déposez des petites bouchées de cette préparation sur une plaque de four graissée, tassez bien chaque bouchée pour former des palets. Procédez en plusieurs fois pour éviter que les gâteaux ne collent entre eux à la cuisson.
4. Faites cuire à feu moyen 10 minutes environ, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Sortez-les du four. À l'aide d'une spatule en métal, découpez les bords des florentins pour leur donner une forme régulière. Soulevez-les délicatement pour les déposer sur une grille métallique ; laissez refroidir jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
5. Nappez le côté plat du biscuit d'une cuillerée à café de chocolat. Lorsque le chocolat a presque pris, formez des vagues à l'aide d'une fourchette. Disposez les biscuits sur un plateau ; conservez au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat ait durci.



Par portion lipides 6, 8 g ; 402 kJ





Versez le sirop dans le saladier.



Étalez le mélange dans le plat de cuisson.

Gâteau toscan

Panforte di Siena

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 1 HEURE

C'est à Sienne, en Toscane, que fut créé ce panforte. La recette originale comporte du potiron confit, mais cet ingrédient est difficile à trouver en dehors de l'Italie. Nous l'avons donc remplacé par des abricots et des ananas confits.

125 g d'amandes mondées, grillées
125 g de noisettes grillées, coupées grossièrement
60 g d'abricots confits, coupés finement
60 g d'ananas confit, coupé finement
60 g d'écorces d'agrumes séchées, coupées finement
100 g de farine
2 c. s. de poudre de cacao
1 c. c. de cannelle
75 g de sucre en poudre
175 g de miel
60 g de chocolat noir, fondu
sucre glace

1 Mélangez les amandes, les noisettes, les abricots, l'ananas, les écorces d'agrumes, la farine, le cacao et la cannelle dans un grand saladier.
2 Graissez un plat rond de 20 cm de diamètre. Garnissez la base et les côtés de papier de cuisson ; graissez le papier.
3 Mettez le sucre et le miel dans une casserole moyenne ; faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous, en frottant bien les côtés de la casserole. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes sans couvrir, jusqu'à obtention d'un caramel brun clair. Versez le sirop et le chocolat fondu dans le saladier et mélangez vivement.
4 Étalez rapidement le mélange dans le plat de cuisson et lissez la surface. Faites cuire 35 minutes à four moyen. Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir dans le plat. Retournez-le, puis ôtez le papier. Enveloppez-le dans une feuille de papier aluminium et laissez reposer au moins 1 jour avant de le couper. Garnissez de sucre glace tamisé avant de servir.

Par portion lipides 21,1 g ; 1 925 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Ces gâteaux se conservent plusieurs semaines à température ambiante, dans du papier aluminium.

Gâteau à la ricotta

Torta di ricotta

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 1 HEURE

370 g de préparation pour gâteau au chocolat
185 g de ricotta
55 g de sucre en poudre
2 c. s. de Grand Marnier
30 g de gingembre confit, coupé finement
30 g de cerises confites, coupées finement
30 g de chocolat noir, coupé finement
90 g d'amandes effilées, grillées

Sirop

2 c. s. de sucre en poudre
80 ml d'eau
2 c. s. de Grand Marnier

Glaçage

55 g de sucre en poudre
80 ml d'eau
125 g de beurre
90 g de chocolat noir, fondu

1 Préparez le gâteau au chocolat selon les indications mentionnées sur le paquet ; transférez le mélange dans un moule à gâteau graissé de 23 cm de diamètre. Faites cuire 25 minutes à four moyen. Démoulez sur une grille métallique et laissez refroidir.

2 Tamisez la ricotta au-dessus d'un bol ; mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux. Sans cesser de mixer, incorporez progressivement le sucre et le Grand Marnier. Ajoutez le gingembre, les cerises et le chocolat ; mélangez vivement.

3 Coupez le gâteau en trois dans la hauteur. Disposez la première couche sur le plat de service ; badigeonnez de sirop.

4 Étalez la moitié de la préparation à la ricotta sur le gâteau. Recouvrez d'une deuxième couche de gâteau, que vous badigeonnez également de sirop. Étalez le reste de la garniture. Recouvrez avec la dernière tranche de gâteau, badigeonnée de sirop.

5 Garnissez le dessus et les côtés du gâteau avec le glaçage ; pressez les amandes sur les côtés. Conservez au réfrigérateur et sortez à température ambiante 10 minutes avant de servir.

Sirop Mélangez le sucre, l'eau et le Grand Marnier dans une petite casserole ; faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laissez refroidir.

Glaçage Mélangez le sucre et l'eau dans une petite casserole. Faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous ; portez à ébullition. Retirez du feu et laissez refroidir. Battez le beurre jusqu'à obtention d'un mélange crémeux ; ajoutez progressivement l'eau sucrée, puis le chocolat fondu, en remuant régulièrement, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Par portion lipides 31, 3 g ; 2 418 kJ



Passez la ricotta dans un tamis fin.



Étalez la garniture sur le gâteau.



Biscuits à l'anis

Biscotti all'anice

Pour 40 biscuits.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 1 HEURE

125 g de beurre
165 g de sucre en poudre
3 œufs
2 c. s. de cognac
1 c. s. de zeste de citron râpé
225 g de farine blanche
110 g de farine avec levure incorporée
125 g d'amandes mondées grillées, coupées grossièrement
1 c. s. de graines d'anis moulues

1 Mixez le beurre et le sucre dans un grand bol ; ajoutez les œufs un par un, en battant bien entre chaque ajout. Ajoutez le cognac et le zeste de citron ; mélangez vivement. Incorporez les farines dans la préparation.

2 Ajoutez les amandes et les graines d'anis à la pâte. Couvrez et conservez 1 heure au réfrigérateur.

3 Divisez la pâte en deux et disposez chaque portion sur un plat graissé allant au four en formant deux pains de 5 cm sur 30 cm.

4 Faites cuire 20 minutes à four moyen, jusqu'à ce que les pains soient dorés. Sortez-les du four et laissez-les refroidir dans le plat. À l'aide d'un couteau à dents, coupez les pains en tranches de 1 centimètre, en diagonale. Disposez ces tranches en une seule couche sur un plat allant au four, légèrement graissé. Faites cuire 25 minutes à four moyen, jusqu'à ce que les tranches soient sèches et croustillantes.

Par biscuit lipides 4,9 g ; 397 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Une fois refroidis, ces biscuits se conservent plusieurs jours dans un récipient hermétique.



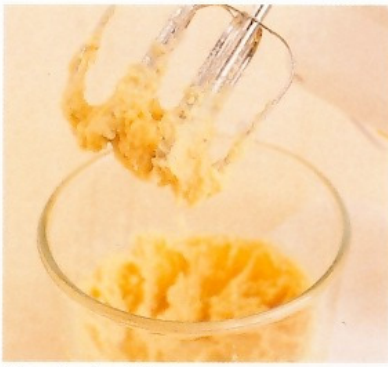
Formez des pains avec la pâte.



Coupez les pains en diagonale.







Mixez les ingrédients.



Formez des pavés à l'aide d'une douille.



Garnissez avec une amande.

Amaretti

Pour 20 biscuits.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

125 g de poudre d'amandes
165 g de sucre en poudre
2 blancs d'œufs
1/2 c. c. d'essence de vanille
2 gouttes d'essence d'amande
amandes mondées

1 Mixez la poudre d'amandes, le sucre, les blancs d'œufs, l'essence de vanille et d'amande dans un bol. Laissez reposer 5 minutes.

2 Transférez la préparation dans une douille munie d'un embout simple de 1 cm ; déposez des petites mottes de pâte sur une plaque graissée en formant des biscuits ronds de 4 cm de diamètre. Garnissez avec une amande mondée.

3 Faites cuire 15 minutes à four moyen, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laissez reposer quelques minutes sur la plaque, avant de soulever les biscuits un à un avec une spatule en métal pour les mettre à refroidir sur une grille métallique.

Par biscuit lipides 4, 1 g ; 366 kJ

Gâteau aux amandes

Dolce di mandorle

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 45 MINUTES

4 gros œufs
75 g de sucre en poudre
1 c. c. de zeste de citron râpé
50 g de farine blanche
35 g de farine de maïs
30 g de poudre d'amandes
30 g de beurre, fondu
340 g de confiture de groseilles
120 g d'amandes effilées, grillées

Glaçage

410 g de poudre d'amandes
75 g de sucre en poudre
6 jaunes d'œufs
100 ml de rhum
1 blanc d'œuf

1 Mélangez les œufs, le sucre et le zeste de citron au batteur électrique jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et crémeuse. Incorporez délicatement la farine blanche, la farine de maïs, la poudre d'amandes et le beurre. Versez la préparation dans un moule à gâteau graissé et fariné de 20 cm de diamètre ; faites cuire à four modéré 30 minutes environ, jusqu'à ce que le gâteau soit à point. Démoulez-le sur une grille métallique pour qu'il refroidisse ; laissez reposer une nuit.

2 Coupez le gâteau en trois dans la hauteur. Placez une couche sur une plaque du four ; étalez un peu de confiture dessus. Ajoutez la deuxième couche de gâteau ; garnissez à nouveau de confiture. Recouvrez le tout avec la dernière couche de gâteau.

3 Étalez le glaçage sur le gâteau et sur les côtés. Si la préparation est difficile à manier, ajoutez un peu de blanc d'œuf.

4 Faites cuire à four très chaud 10 minutes environ, jusqu'à ce que les côtés du gâteau blanchissent ; sortez-le immédiatement du four. Faites fondre le reste de la confiture dans une petite casserole. Laissez le gâteau refroidir 10 minutes. Nappez le gâteau de confiture et garnissez-le d'amandes effilées. Laissez refroidir avant de le découper.

Glaçage Mélangez la poudre d'amandes et le sucre dans un bol moyen. Ajoutez progressivement les jaunes d'œufs et le rhum ; remuez bien. Incorporez le blanc d'œuf à la préparation ; mélangez.

Par portion lipides 48,7 g ; 3 213 kJ



Étalez le glaçage sur le gâteau.



Garnissez le gâteau d'amandes effilées.



Nougat aux amandes

Torrone

Pour 25 tranches.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

Un thermomètre à sucre est indispensable pour cette recette. Placez-le dans une grande casserole d'eau frémissante lorsque le sirop commence à chauffer. Cela l'empêchera de se fendre quand vous le plongerez dans le sirop. Quand le sirop est à bonne température, remettez le thermomètre dans la casserole et ôtez la casserole du feu. Attendez qu'il refroidisse pour le sécher et le ranger.

2 feuilles de papier de riz (15 cm x 20 cm)
480 g d'amandes mondées
175 g de miel
300 g de sucre en poudre
2 c. s. d'eau
1 blanc d'œuf



Garnissez le moule de papier de riz.



Brossez le sucre sur les côtés de la casserole.



Ajoutez le sirop au blanc d'œuf.

1 Préchauffez le four à 180 °C. Graissez légèrement un moule à gâteau rectangulaire, puis garnissez-le de papier de cuisson en laissant déborder le papier de 5 cm sur les côtés. Procédez de même avec la feuille de papier de riz.

2 Étalez les amandes en une seule couche sur une plaque du four et faites-les griller 10 minutes à four moyen. Transférez-les dans un grand bol résistant à la chaleur. Pendant ce temps, mélangez le miel, le sucre et l'eau dans une petite casserole ; faites chauffer à feu doux en remuant bien, sans laisser bouillir, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie trempé dans de l'eau chaude, brossez les côtés de la casserole pour dissoudre le sucre cristallisé.

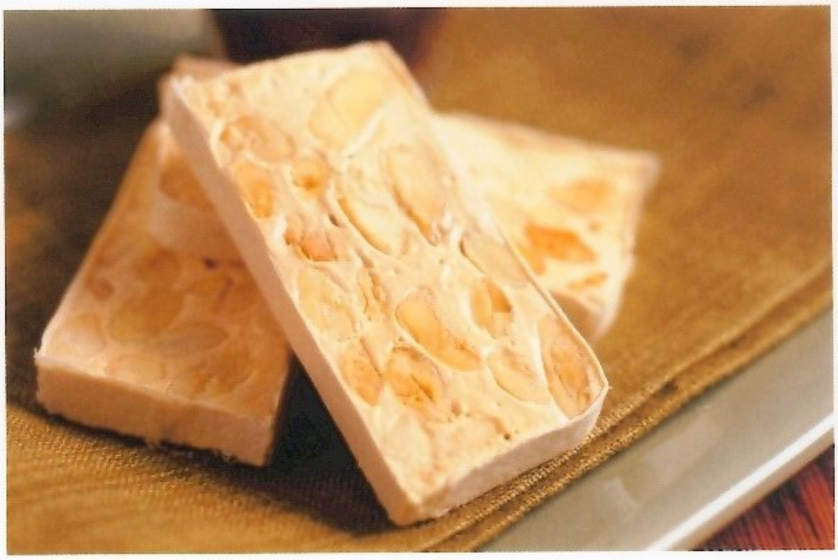
3 Portez le sirop à ébullition ; laissez-le bouillir 10 minutes sans couvrir ni remuer, jusqu'à ce qu'il atteigne 164 °C. Ôtez-le aussitôt du feu. Juste avant que le sirop soit prêt, battez le blanc d'œuf en neige dans un bol résistant à la chaleur. Sans cesser de battre, incorporez progressivement le sirop chaud. Mixer jusqu'à ce que vous ayez ajouté tout le sirop.

4 Versez cette préparation sur les amandes et mélangez bien. Versez cette préparation dans le moule de cuisson en pressant bien. Couvrez avec une feuille de riz découpée à la taille du moule et pressez légèrement. Laissez reposer 2 heures, jusqu'à ce que le nougat soit froid. Démoulez-le et transférez-le dans un récipient hermétique. Coupez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Par portion lipides 10,6 g ; 764, 2 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Ce nougat se conserve 2 semaines dans un récipient hermétique.







Coupez des ronds de 5 cm.



Badigeonnez les biscuits d'un mélange d'eau et de liqueur.

Macarons à la crème

Biscotti alla siciliana

Pour 12 biscuits.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

260 g de farine avec levure incorporée
60 g de beurre
110 g de sucre en poudre
1 c. s. de zeste de citron râpé
1 c. s. d'essence de vanille
1 œuf
60 ml de lait
1 c. s. d'eau
1 c. s. de liqueur
crème fouettée
sucre glace

1 Mettez la farine dans un saladier. Ajoutez le beurre en mélangeant avec les doigts, puis le sucre. Remuez bien. Formez un puits au milieu de la préparation ; ajoutez le zeste de citron, l'essence de vanille, l'œuf et le lait.

2 Mélangez tous les ingrédients et formez une boule grossière que vous déposez sur une surface farinée ; pétrissez délicatement jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple.

3 Abaissez la pâte en une feuille de 1 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce, formez des ronds de 5 cm de diamètre, que vous disposez sur une plaque de four graissée, en conservant un intervalle de 2,5 cm entre chaque rond. Faites cuire 15 minutes à four moyen puis laissez refroidir sur une grille métallique.

4 Quand les biscuits sont froids, coupez-les en deux dans la hauteur. Mélangez l'eau et la liqueur et badigeonnez la base de chaque chapeau de ce mélange. Garnissez de crème fouettée et refermez les macarons. Saupoudrez de sucre glace.

Par biscuit lipides 7,9 g ; 833 kJ

L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser n'importe quelle liqueur, Grand Marnier, Cointreau, Amaretto ou Galliano par exemple.

Torta di mamma

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 50 MINUTES

280 g de préparation pour gâteau de Savoie

250 ml de café fort

80 ml de liqueur de café

80 ml de cognac

1 c. s. de sucre

Crème anglaise et crème au chocolat

75 g de farine de maïs

60 g de poudre de crème anglaise

110 g de sucre en poudre

625 ml de lait

2 c. c. d'essence de vanille

375 ml de crème

30 g de beurre

2 jaunes d'œufs, légèrement battus

90 g de chocolat noir, fondu

1 Préparez le gâteau de Savoie selon les indications figurant sur l'emballage ; versez la préparation dans un moule à gâteau graissé de 23 cm de diamètre. Faites-le cuire à four moyen 35 minutes, jusqu'à ce qu'il se décolle légèrement du bord du plat. Démoulez-le sur une grille métallique pour qu'il refroidisse. Mélangez le café froid, la liqueur, le cognac et le sucre. Coupez le gâteau en quatre dans la hauteur et dressez la première tranche sur un plat de service ; badigeonnez copieusement du mélange à base de liqueur.

2 Étalez uniformément la moitié de la crème anglaise sur le gâteau. Recouvrez d'une autre tranche de gâteau, badigeonnée du mélange à la liqueur. Étalez le tiers de la crème au chocolat sur le gâteau. Ajoutez la troisième tranche de gâteau, également badigeonnée du mélange à la liqueur. Étalez enfin le reste de la crème anglaise et recouvrez avec la quatrième tranche de gâteau, que vous badigeonnez aussi de liqueur.

3 À l'aide d'une spatule, étalez le reste de la crème au chocolat sur le dessus et les côtés du gâteau. Réservez plusieurs heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

Crème anglaise et crème au chocolat Mélangez la farine de maïs, la poudre de crème anglaise et le sucre dans une casserole. Versez le lait progressivement et remuez vigoureusement, jusqu'à obtention d'une préparation lisse, sans grumeaux. Ajoutez l'essence de vanille et la crème ; remuez. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux jusqu'à épaississement ; ajoutez le beurre. Laissez mijoter 3 minutes sans couvrir, en remuant constamment ; retirez du feu. Ajoutez les jaunes d'œufs ; mélangez bien. Transférez la crème dans un grand bol. Couvrez-la de film étirable ; laissez-la refroidir. Prélevez la moitié de la crème et parfumez cette portion en y ajoutant le chocolat noir fondu.

Par portion lipides 39,5 g ; 2 816 kJ



Étalez la crème anglaise sur le gâteau.



Nappez le gâteau de crème au chocolat.



Caramel aux amandes

Mandorlata

Pour 75 caramels.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES

385 g de sucre en poudre
2 c. s. de jus de citron
160 g d'amandes mondées
90 g de mélasse raffinée
300 ml de crème

1 Faites chauffer 110 g de sucre et le jus de citron dans une casserole moyenne à feu doux, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Prolongez la cuisson de 6 minutes environ jusqu'à ce que le sucre brunisse, sans remuer. Retirez la casserole du feu. Ajoutez les amandes et mélangez bien. Versez la préparation sur une plaque de marbre huilée ou une plaque de four ; laissez refroidir.

2 Mélangez le reste du sucre, la mélasse et la crème dans une casserole à fond épais et portez à ébullition en remuant sans cesse. Baissez le feu et continuez la cuisson jusqu'à obtention d'un caramel brun clair. Comptez environ 30 minutes de cuisson. Si vous disposez d'un thermomètre à sucre, portez le sirop à 126 °C.

3 Pilez le caramel aux amandes (étape 1) jusqu'à obtention d'une poudre fine.

4 Incorporez cette dernière à la préparation à base de crème. Versez le tout dans un moule rectangulaire et laissez refroidir 10 minutes. Dessinez des carrés de 2,5 cm de côté. Découpez les carrés quand la préparation est refroidie.

Par portion lipides 2,9 g ; 215 kJ



Versez le caramel sur une plaque de marbre.



Mélangez le sucre, la mélasse et la crème.







Fouettez tous les ingrédients ensemble.



Déposez des petites boules de pâte sur une plaque.

Bouchées à la noix de coco

Biscotti al cocco

Pour 18 bouchées.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

2 jaunes d'œufs
55 g de sucre en poudre
125 g de noix de coco râpée
1 blanc d'œuf

1 Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un bol moyen jusqu'à obtention d'un mélange crémeux ; ajoutez la noix de coco.

2 Battez en neige le blanc d'œuf dans un petit bol et incorporez-le délicatement au mélange à la noix de coco.

3 Déposez des cuillerées à café bien tassées de ce mélange sur des plaques de four huilées et faites cuire 15 minutes à feu doux. Baissez le feu au maximum et prolongez la cuisson de 30 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Par bouchée lipides 5,2 g ; 263 kJ

Cassata

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE

2 œufs, jaunes et blancs à part
110 g de sucre glace
125 ml de crème
quelques gouttes d'essence d'amande

Garniture au chocolat

2 œufs, jaunes et blancs à part
110 g de sucre glace
125 ml de crème
60 g de chocolat noir fondu
2 c. s. de cacao en poudre
1 1/2 c. s. d'eau

Garniture aux fruits confits

250 ml de crème
1 c. c. d'essence de vanille
1 blanc d'œuf, légèrement battu
55 g de sucre glace
2 c. s. de cerises rouges confites, finement coupées
2 c. s. d'abricots confits, finement coupés
2 c. s. d'ananas confit, finement coupé
1 c. s. de cerises vertes confites, finement coupées
30 g d'amandes effilées, grillées

1 Battez les blancs d'œufs en neige dans un petit bol et incorporez progressivement le sucre glace. Ajoutez les jaunes d'œufs légèrement battus.

2 Fouettez la crème et l'essence d'amandes dans un petit bol jusqu'à ce que la préparation soit assez ferme ; ajoutez aux œufs en neige. Versez le tout dans un moule à gâteau de 20 cm de diamètre. Aplanissez le dessus ; placez au congélateur jusqu'à ce que la préparation soit très ferme.

3 Étalez la garniture au chocolat sur la préparation aux amandes ; congelez jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

4 Étalez la garniture aux fruits confits sur le gâteau ; congelez jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

5 Égalisez le dessus avec une peite spatule, frottez la base et les côtés du plat avec un torchon chaud et démoulez la cassata sur un plat de service.

Garniture au chocolat Battez les blancs d'œufs en neige dans un petit bol, puis ajoutez progressivement le sucre glace tamisé. Battez la crème dans un petit bol jusqu'à ce qu'elle soit ferme ; incorporez les blancs d'œufs. Fouettez le chocolat fondu et les jaunes d'œufs, ajoutez le cacao dilué dans l'eau et mélangez bien le tout jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Garniture aux fruits confits Fouette la crème et l'essence de vanille dans un petit bol. Battez le blanc d'œuf en neige, puis ajoutez progressivement le sucre glace au blanc d'œuf sans cesser de fouetter. Versez cette préparation dans la crème, puis ajoutez les fruits confits et les amandes. Mélangez bien.

Par portion lipides 34,6 g ; 2 016 kJ



Mélangez la crème et la préparation au chocolat.



Étalez la garniture aux fruits confits sur la base au chocolat.



Sabayon

Zabaglione

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

5 jaunes d'œufs
55 g de sucre en poudre
125 ml de marsala
60 ml de vin blanc sec



1 Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un bol résistant à la chaleur, jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
2 Mettez la préparation au bain-marie dans une casserole. Ajoutez progressivement la moitié du marsala et la moitié du vin blanc. Fouettez vigoureusement. Ajoutez progressivement le reste du marsala et du vin blanc.
3 Faites cuire 10 minutes au bain-marie sans cesser de fouetter la préparation, jusqu'à ce qu'elle épaississe et devienne crémeuse. Si elle adhère au bord, retirez-la rapidement du feu et battez vigoureusement avec une cuillère en bois en partant de la base. Versez le sabayon dans des coupes individuelles. Servez avec des amaretti.

Par portion lipides 7,7 g ; 1 160 kJ

Suggestion de présentation
Le sabayon est excellent sur des fruits frais ou encore servi chaud sur de la glace.



Versez progressivement le marsala.



Fouettez la préparation jusqu'à épaississement.

Cassata sicilienne

Cassata siciliana

Pour 10 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES

185 g de biscuits au chocolat, réduits en poudre

90 g de beurre fondu

125 ml de crème

60 g de chocolat noir, râpé grossièrement

Garniture

625 g de ricotta

160 g de sucre glace

1 c. c. d'essence de vanille

2 c. s. de crème de cacao

2 c. s. d'écorces d'agrumes confites

60 g de chocolat noir, râpé

1 Mélangez les biscuits en poudre et le beurre dans un bol, puis tapissez le fond d'un moule à charnière avec la pâte ainsi obtenue. Conservez au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.

2 Étalez la garniture sur le biscuit ; conservez toute une nuit au frais.

3 Au moment de servir, fouettez vigoureusement la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme ; étalez-la uniformément sur le gâteau. Saupoudrez de chocolat râpé.

Garniture Fouettez la ricotta, le sucre, l'essence de vanille et la crème de cacao dans un bol jusqu'à ce que la préparation soit lisse et légère. Ajoutez les écorces d'agrumes et le chocolat ; mélangez bien.

Par portion lipides 27, 4 g ; 1 816 kJ



Étalez le mélange à base de biscuits dans le moule.



Râpez grossièrement le chocolat.



Zuppa inglese

Pour 12 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 50 MINUTES

Ce célèbre gâteau italien se déguste traditionnellement aux grandes occasions. Son nom, qui signifie littéralement « soupe anglaise », est lié au souvenir des marins anglais qui importèrent en Europe le rhum dont il est parfumé.

6 œufs

275 g de sucre en poudre

150 g de farine blanche

75 g de farine de maïs

1 1/2 c. c. de levure

160 ml de lait

2 c. s. de rhum

500 g de fraises, en tranches fines

600 ml de crème épaisse

2 c. c. de sucre en poudre, supplémentaires

Crème anglaise

75 g de farine de maïs

60 g de poudre de crème anglaise

110 g de sucre en poudre

600 ml de lait

2 c. c. d'essence de vanille

300 ml de crème

30 g de beurre

2 jaunes d'œufs

1 Battez les œufs dans un bol jusqu'à obtention d'un mélange épais et crémeux. Ajoutez progressivement le sucre, sans cesser de fouetter, jusqu'à ce que les cristaux soient dissous. Incorporez la farine blanche, a farine de maïs et la levure. Versez la préparation dans un moule à gâteau graissé de 28 cm de diamètre. Faites cuire 35 minutes à four moyen, jusqu'à ce que le gâteau se décolle légèrement des bords ; démoulez-le sur une grille métallique. Laissez-le refroidir.

2 Coupez le gâteau en trois dans la hauteur. Placez la première couche dans le moule de cuisson. Badigeonnez d'un mélange de lait et de rhum. Étalez la moitié de la crème anglaise, puis disposez la moitié des fraises. Ajoutez la deuxième couche de gâteau sur les fraises ; badigeonnez de lait parfumé au rhum. Étalez le reste de la crème anglaise sur le gâteau et garnissez avec le reste des fraises. Ajoutez la troisième couche de gâteau ; badigeonnez de lait au rhum. Couvrez le gâteau de film étirable ; conservez-le toute une nuit au réfrigérateur.

3 Démoulez le gâteau sur le plat de service. Fouettez la crème avec le reste de sucre jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme ; nappez le dessus et les côtés du gâteau avec ce mélange. Décorez avec des fruits rouges frais.

Crème anglaise Mélangez la farine de maïs, la poudre de crème anglaise et le sucre dans une grande casserole. Ajoutez progressivement le lait ; mélangez jusqu'à obtention d'une préparation lisse, sans grumeaux. Ajoutez l'essence de vanille et la crème ; remuez bien. Faites chauffer à feu doux jusqu'à épaississement. Ajoutez le beurre. Laissez cuire 3 minutes à feu doux sans couvrir, en remuant constamment. Retirez la casserole du feu, puis ajoutez les jaunes d'œufs en mélangeant bien. Versez la crème dans un bol et couvrez de film étirable. Laissez refroidir ; fouettez bien.

Par portion lipides 41,1 g ; 2 815 kJ



Répartissez les fraises sur la crème anglaise.



Zuccotto

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 5 MINUTES

1 biscuit de Savoie
2 c. s. de cognac
2 c. s. de liqueur de maraschino
90 g de chocolat noir
300 ml de crème
40 g de sucre glace
60 g d'amandes mondées grillées, coupées grossièrement
60 g de noisettes grillées, coupées grossièrement
sucre glace, supplémentaire
poudre de cacao



Disposez les morceaux de biscuit dans un moule.



Recouvrez la garniture de morceaux de biscuit.

1 Découpez le biscuit en tranches de 1 cm d'épaisseur. Coupez chaque tranche pour former 2 morceaux triangulaires.

2 Badigeonnez soigneusement un côté de cognac et de maraschino mélangés.

3 Disposez les morceaux de biscuit du côté non badigeonné contre les bords d'un moule à pudding garni d'une étamine humide. Assurez-vous que la pointe étroite des tranches se trouve au fond du plat. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'intérieur du bol soit tapissé de gâteau. Remplissez les interstices avec des morceaux de biscuit humidifié ; coupez les bords du gâteau afin qu'il ne dépasse pas du bol. Réservez les morceaux restants.

4 Râpez finement un tiers du chocolat. Faites fondre le reste. Fouettez la crème avec le sucre glace jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Ajoutez les amandes et noisettes ; divisez la préparation en deux. Incorporez le chocolat râpé dans une des moitiés ; ajoutez le chocolat fondu à l'autre moitié. Recouvrez toute la surface du gâteau de la préparation au chocolat râpé, en réservant un espace au centre. Versez le mélange au chocolat fondu dans ce creux.

5 Mouillez les morceaux de biscuit restants avec le reste de liqueur, puis recouvrez-en la surface du gâteau. Couvrez d'un film étirable et réservez toute une nuit au réfrigérateur. Démoulez soigneusement sur un plat de service, puis saupoudrez de sucre glace et de poudre de cacao mélangés.

Par portion lipides 52,8 g ; 4 087 kJ



Moelleux aux pommes

Torta di mele alla panna

Pour 10 personnes.

PRÉPARATION 45 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

2 pommes vertes moyennes (150 g), en tranches fines
2 œufs
110 g de sucre en poudre
2 c. s. de farine blanche
2 c. c. de zeste de citron râpé
425 ml de crème
250 g de fromage blanc
1 c. s. d'écorces d'agrumes confites
40 g de raisins secs, finement coupés
1 c. c. de cannelle en poudre

Pâte

185 g de farine blanche
1/2 c. c. de cannelle
55 g de sucre en poudre
1 c. c. de levure
2 c. c. de zeste de citron râpé
125 g de beurre, coupé grossièrement
1 jaune d'œuf
2 c. s. de xérès

1 Abaissez la pâte dans un plat rectangulaire ; coupez les bords.

2 Disposez les tranches de pommes sur la pâte. Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange épaississe ; ajoutez progressivement la farine, sans cesser de fouetter. Ajoutez le zeste de citron, 125 ml de crème, le fromage blanc, les écorces d'agrumes confites et les raisins secs ; mélangez bien.

3 Versez la garniture sur les pommes ; faites cuire 45 minutes à four moyen. Fouettez le reste de la crème ; étalez-la uniformément sur le gâteau. Saupoudrez de cannelle.

Pâte Mélangez la farine, la cannelle, le sucre, la levure et le zeste dans un bol moyen ; ajoutez le beurre en malaxant avec les doigts. Battez le jaune d'œuf et le xérès dans un petit bol, et versez ce mélange sur la pâte jusqu'à obtention d'une masse lisse et souple.

Par portion lipides 39,1 g ; 2 214 kJ



Coupez les bords de la pâte.



Versez la garniture sur les pommes.



Glace au citron

Gelato al limone

Pour 2 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

110 g de sucre en poudre
125 ml d'eau
125 ml de vin blanc doux ou sec
125 ml de jus de citron
1 blanc d'œuf

1 Mélangez le sucre, l'eau et le vin dans une petite casserole ; faites cuire à feu doux en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes sans couvrir. Laissez refroidir.

2 Ajoutez le jus de citron ; mélangez bien. Versez la préparation dans un plat peu profond ; gardez-la 1 heure au réfrigérateur, jusqu'à ce qu'elle soit juste ferme.

3 Versez la préparation dans un bol, puis fouettez-la à la fourchette jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Battez le blanc d'œuf en neige, puis incorporez-le délicatement dans la crème au citron. Remettez le tout dans le plat et congelez jusqu'à ce que la glace soit prise.

Par portion lipides 0,13 g ; 1 155 kJ



Versez le sirop dans un plat peu profond.



Incorporez le blanc d'œuf à la préparation.



Glossaire

Alcools et liqueurs
L'alcool est facultatif. Il a pour vocation de donner une saveur particulière. Pour respecter le taux de liquidité nécessaire à une recette, on peut aussi le remplacer par des jus de fruits ou de l'eau.

Amandes
Mondées Épluchées.

Effilées En fines lamelles.

Bacon
Poitrine de porc maigre, fumée. La partie striée de la tranche est la plus grasse.

Blanchir
Cuire partiellement les aliments (d'ordinaire les légumes et les fruits) très brièvement dans de l'eau bouillante puis les égoutter et les plonger dans l'eau froide.

Bouillon
Une tablette (ou 1 cuillerée à café de bouillon en poudre) permet d'obtenir 250 ml de bouillon. Si vous préférez le préparer vous-même, référez-vous à la recette page 119.

Chapelure
Poudre élaborée avec du pain rassis réduit en miettes. On trouve de la chapelure toute prête dans le commerce.

Ciabatta
Pain italien à croûte dure, cuit au feu de bois.

Ciboulette
Plante de la famille de l'oignon, dont les feuilles creuses et minces, au goût subtil d'oignon, sont employées comme condiment. On peut lui substituer des tiges de ciboules, à la saveur plus prononcée, mais moins délicate.

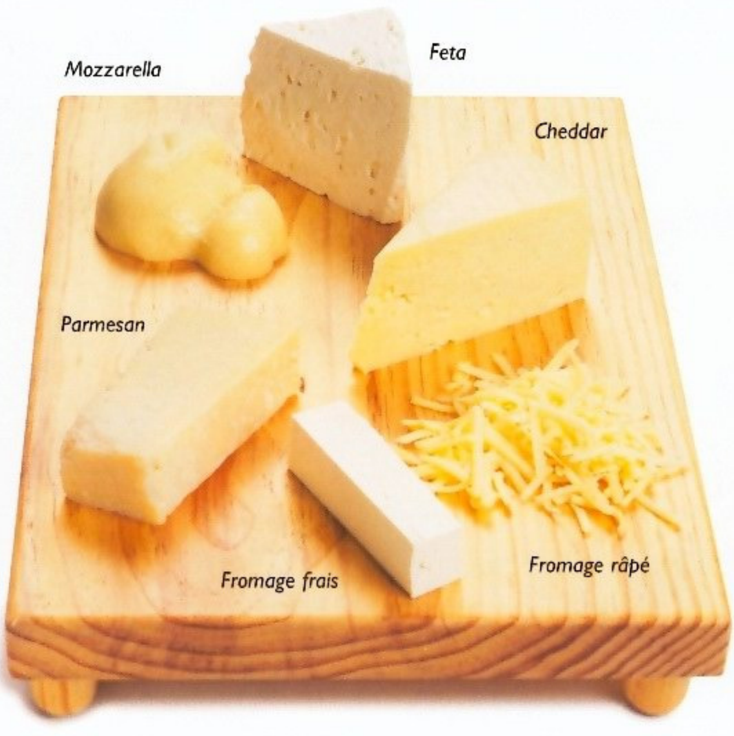
Cive
Petits oignons d'un blanc rosé, très jeunes, à peine bulbeux, vendus avec leurs pousses vertes. Peuvent être remplacés par des oignons nouveaux. Les tiges vertes peuvent être remplacées par de la ciboulette.

Cointreau
Liqueur parfumée à l'orange.

Farine
À levure incorporée La levure est souvent composée de 2/3 de farine et de 1/3 de bicarbonate de soude ; 10 g de levure pour 230 g de farine.

De blé Pour tous usages.

Fromages
Bocconcini Voisin de la mozzarella, aussi appelé « mozzarella cerise », on le trouve en petites boules de la taille d'une bouchée, conservées dans de l'eau. À consommer dans les 48 heures.





Poivron jaune



Poivron vert



Poivron rouge



Poivron violet

Mozzarella Petites boules rondes de fromage frais, conservées dans leur petit-lait, à garder au réfrigérateur. La « mozzarella di buffala » (au lait de bufflonne) a un goût plus prononcé que la mozzarella au lait de vache. On trouve dans les épiceries italiennes de la mozzarella fumée.

Parmesan Dur, sec et friable, au goût très marqué. Fabriqué à partir de lait partiellement ou totalement écrémé et affiné pendant un minimum de 12 mois. Le Parmigiano Reggiano, vieilli pendant trois ans, est l'un des plus savoureux.

Pecorino Fromage italien proche du parmesan, mais préparé à partir de lait de brebis. D'une belle couleur jaune paille, sa croûte devient rouge sombre en vieillissant.

Galliano
Liqueur italienne jaune clair à base d'une infusion de diverses herbes et fleurs.

Gingembre
Confit Gingembre frais conservé dans un sirop. Peut être remplacé par du gingembre cristallisé. Rincez-le à l'eau chaude et séchez-le avant usage.

Frais C'est la racine épaisse et noueuse d'une plante tropicale. On peut le conserver, pelé et recouvert de xérès, sec au réfrigérateur, ou nature, au congélateur.

Moulu On l'utilise pour parfumer des gâteaux. Pour la cuisine, il n'est qu'un mauvais substitut du gingembre frais.

Grand Marnier
Liqueur parfumée à l'orange.

Gremolata
Assaisonnement italien à base d'ail finement haché, de persil et de zeste de citron.

Gressins
Petits pains croustillants en forme de bâtonnets.

Huile d'olive
Les meilleure sont vierges ou extra-vierges et proviennent du premier pressage de la récolte. Excellente dans les salades. Les versions allégées ont moins de goût, mais contiennent tout autant de calories.

Levure
Agent levant composé d'un alcalin et d'un acide.

Maraschino
Liqueur à base de cerises maraschino fermentées, additionnées d'édulcorants. Sert à la confection de gâteaux et de desserts.

Marsala
Vin doux fortifié.

Oignon
Ciboule En fait, une variété d'ail. Ses feuilles creuses se consomment aussi crues.

De printemps Bulbe blanc, relativement doux aux longues feuilles vertes et croustillantes.

Jaune Oignon à chair piquante ; utilisé dans toutes sortes de plats.



La poudre de safran (à gauche) contient un agent colorant. À droite, safran en filaments.

Rouges Également appelés oignons espagnols. Plus doux que les blancs ou les jaunes, ils sont délicieux crus dans les salades.

Vert Oignon cueilli avant la formation du bulbe, dont on mange la tige verte ; à ne pas confondre avec l'échalote.

Pancetta

Sorte de saucisson italien comparable à la coppa. S'utilise hachée dans les plats cuisinés pour en relever le goût. On peut la remplacer par du bacon.

Pâtes

Fettucine Environ 5 mm de large, à base de semoule de blé dur et d'œufs ; natures ou bien parfumées aux herbes, au poivre ou aux essences végétales.

Gnocchis Pâtes ovales à base de pomme de terre, de semoule ou de farine ; cuites dans de l'eau ou bien au four avec une sauce.

Lasagnes Feuilles fraîches ou en boîte, séchées.

Tortellini Petites pâtes carrées ou arrondies, fourrées aux épinards et à la ricotta.

Piments

Il en existe toutes sortes de variétés, tant frais que sec. Mettez des gants en caoutchouc quand vous les épépinez et les coupez, car ils peuvent brûler la peau. En enlevant graines et membranes, vous les rendrez moins forts.

Poivrons

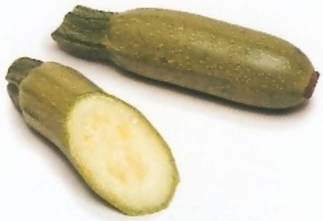
Selon qu'ils soient rouges, verts, jaunes ou violet foncé, ils n'ont pas le même goût. Veillez à retirer les graines et les membranes avant de les cuisiner.

Polenta

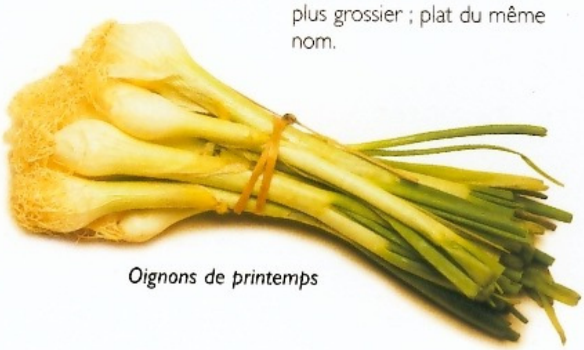
Semoule de maïs ; ressemble à la farine de maïs, mais en plus grossier ; plat du même nom.







Trois variétés de courgettes. Les goûts diffèrent peu.



Oignons de printemps



Épinards

Pousses d'épinards

Blettes



Oignons



Fenouil

Prosciutto

Jambon italien salé, mis en saumure et séché à l'air (non fumé).

Ricotta

Fromage frais italien au goût très doux. Vendu dans les magasins spécialisés et les grandes surfaces.

Semoule

Partie dure du blé, tamisée. Sert principalement à la confection des pâtes.

Sucre

Sauf mention contraire, nous avons utilisé du sucre blanc cristallisé.

Roux Appelé aussi cassonade ; un sucre doux et fin, pas complètement raffiné.

Semoule Blanc et plus fin que le sucre cristallisé ; permet des mélanges plus fins en pâtisserie.

Glace Sucre granulé moulu contenant une petite quantité de farine de maïs (3 %).

Index



Préparez votre bouillon maison

Ces recettes peuvent être préparées quatre jours à l'avance et conservées au réfrigérateur. Enlevez la graisse en surface quand vous sortez le bouillon refroidi. Pour le conserver plus longtemps, congelez-le dans plusieurs petits récipients.

On peut aussi se procurer du bouillon en boîte et en berlingots, ou bien en utiliser en cubes ou en poudre. Sachez qu'une cuillérée à thé de bouillon en poudre ou un petit cube écrasé mélangé à 250 ml d'eau donnera un bouillon relativement fort. Prenez garde au sel et aux graisses contenus dans ces préparations toutes faites.

Pour 2,5 litres de bouillon.

Bouillon de bœuf

2 kg d'os de bœuf garnis de viande
2 oignons moyens (300 g)
2 branches de céleri, émincées
2 carottes moyennes (250 g), tranchées
3 feuilles de laurier
2 c. c. de poivre noir
5 l d'eau
3 l d'eau, supplémentaires

Mettez les os et les oignons hachés dans un plat allant au four. Faites cuire à four chaud 1 heure environ, ou jusqu'à ce que os et oignons soient bien brunis. Transférez-les dans une grande casserole, ajoutez le céleri, les carottes, les feuilles de laurier, le poivre et l'eau. Laissez mijoter 3 heures sans couvrir. Ajoutez le reste de l'eau, faites frémir encore 1 heure sans couvrir. Passez.

Bouillon de poule

2 kg d'os de poulet
2 oignons moyens (300 g), émincés
2 branches de céleri, tranchées finement
2 carottes moyennes (250 g), tranchées finement
3 feuilles de laurier
2 c. c. de poivre noir
5 l d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole. Laissez mijoter 2 heures sans couvrir. Passez.

Bouillon de légumes

2 grosses carottes (360 g), tranchées
2 gros navets (360 g), tranchés
4 oignons moyens (600 g), tranchés
12 branches de céleri, tranchées
4 feuilles de laurier
2 c. c. de poivre noir
6 l d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole. Laissez mijoter 1 h 30 sans couvrir. Passez.



• Marabout Chef •

Traduction et adaptation de l'anglais par :
Sabine Boullongne et Élisabeth Boyer

Packaging :
Domino

Relecture :
Aliénor Lauer

Marabout
43, quai de Grenelle – 75905 Paris Cedex 15

Publié pour la première fois en Australie
en 2001 sous le titre :
Cookingclass Italian.

Dépôt légal n° 72583 - avril 2006
ISBN : 2501047265
40.9669.9 - Éd. 02

Imprimé en Espagne
par Gráficas Estella

Polenta

1 l d'eau
2 c. à c. de sel
340 g de polenta
60 ml d'huile d'olive

marabout**chef**

Pas besoin d'être un cordon bleu confirmé pour réussir ces nouvelles recettes ! Il faut simplement avoir envie de cuisiner, pour soi, sa famille ou ses amis. Sortez de la routine, c'est le moment d'essayer des plats qui changent un peu et de combiner des saveurs nouvelles. Pas de soucis : la réussite est garantie puisque ces recettes sont déjà « passées trois fois à la casserole » avant de vous être proposées. Alors, à vos fourneaux !

www.marabout.com
ISBN 2501 04726 5
Codif : 40 9669 9